









మాసపత్రికలు

అందరికి ఆయుర్వేదం

2009







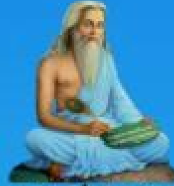
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

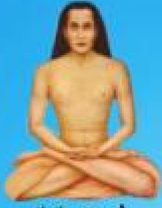

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

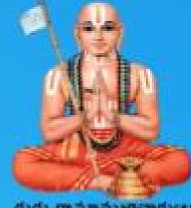
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

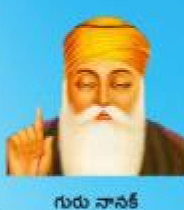

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

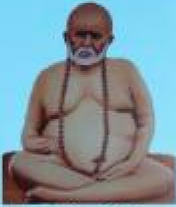

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

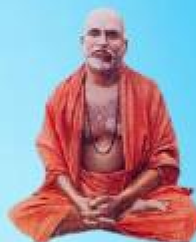

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి, జ్ఞాన, ధర్మ ప్రచారార్థం మహానుభావులైన శ్రీ అందరికి ఆయుర్వేదం వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన మాసపత్రికలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు.వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. ఈ మాసపత్రికలు క్రొత్తవా లేక పాతవా? అని చూడకుండ, అందులోగల రత్నాలలాంటి విషయాలను తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయగలరు అని మనవిచేసుకొంటున్నాము..

ఈ మాసపత్రికలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) అందరికి ఆయుర్వేదం వెబ్ సైట్: www.andarikiayurvedam.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

అందరికి ఆయుర్వేదం వారి వెబ్ సైట్

www.andarikiayurvedam.in

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
4-01-2009 ఆదివారం	వనపర్తి మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	వాసవి బలభద్ర కళ్యాణమంటపం వాసవినగర్, నాగవరం శ్రీమతిహేమలత 9948951681	ఇటుకూరి వీరయ్యగుప్త ఆర్యవైశ్య సంఘం 9440952377 శ్రీఇంద్రారావు 9393081683 ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ రామన్‌గౌడ్ 9396323350 శ్రీజి. లక్షణ్‌యాదవ్ 9440454808 శ్రీగౌరీ ఉమాపతిగౌడ్ 9440416978
10-01-2009 శనివారం	పిడుగురాళ్ళ గుంటూరుజిల్లా	శ్రీ వాసవి ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమండపం, జాన్‌పాడ్‌రోడ్	శ్రీ గూదె బాలకోటేశ్వరరావు, సిగ్మస్టార్ టీవీ. 9490724659 ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ చీతిరాలనాగయ్య 9949318009 శ్రీ సిద్ధుల శ్రీను 9866097454
11-01-2009 ఆదివారం	అద్దంకి ప్రకాశం జిల్లా	శ్రీ శ్రీనివాస ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమంటపం, వాసవినగర్	శ్రీ మంగమూరి రామకోటయ్య 9966339552 శ్రీగోరంట్ల లక్ష్మీనారాయణ 9848394506 శ్రీ షేక్ మహబూబ్‌అలీ 9247495428 ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ ఎ. అంజాద్‌బాష 9394203002 శ్రీ వడ్లమూరి కోటేశ్వరరావు 9848079321 శ్రీ తాలూరి వెంకటసుబ్బయ్య 9885713146
24-01-2009 శనివారం	సత్తెనపల్లి గుంటూరు జిల్లా	మార్కెట్‌యార్డ్ ఆర్.టి.సి. బస్టాండు ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, సత్తెనపల్లి శాఖ మ॥ 2-00 సా 7.00 వరకు	శ్రీ కె.కె.మూర్తి, జర్నలిస్టు 9866029169 శ్రీమతి కె. తులసి 9290576999
25-01-2009 ఆదివారం	విజయవాడ కృష్ణజిల్లా	శివరామనామక్షేత్రం సత్యనారాయణపురం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీరవిచంద్రప్రకాష్ 9848405144,9396266167 శ్రీమతిలక్ష్మీదేవి 9441420099
01-02-2009 ఆదివారం	గుంటూరు పట్టణము	అన్నదాన సమాజం అమరావతి రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, గుంటూరు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ మిరియాల గోపికుమార్ 9440249792 శ్రీమతి కె. కుసుమ 0863 2327106 శ్రీ కె. శివప్రసాద్ 9848651691
07-02-2009 శనివారం	బద్వేల్ కడపజిల్లా	రాధాకృష్ణ కళ్యాణమండపం నెల్లూర్ రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, బద్వేల్ శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీఆవులశివప్రసాద్ 9490687344 శ్రీఓబులేష్ 9441520002
08-02-2009 ఆదివారం	ప్రొద్దుటూరు కడపజిల్లా	సరస్వతీ విద్యామందిరం వై.యం.ఆర్. కాలని,	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ప్రొద్దుటూరు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ కె. దండపాణి 9849791967 శ్రీటి.యస్.సుబ్రహ్మణ్యం 08564 257932
15-02-2009 ఆదివారం	ఆర్మూర్ నిజమాబాద్‌జిల్లా	మార్కెట్ యార్డ్, కొత్తబస్టాండు ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఆర్మూర్ శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీకె.వెంకటేశ్వరరావు 9440834560 శ్రీఅల్జాపూర్‌గంగాధర్ 9849028898 శ్రీ రవి 9440057200
22-02-2009 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణం	టౌన్ హాల్, ట్రంక్‌రోడ్	న్యూ లైఫ్ పౌండేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో నెల్లూరు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ బొల్లినేని సాయిప్రసాద్ 9885522863 శ్రీ డి.వి.కె. రెడ్డి 9441004485
01-03-2009 ఆదివారం	బోధన్ నిజామాబాద్‌జిల్లా	నిజాందక్కన్ షుగర్స్ లిమిటెడ్., చక్కర్‌నగర్	శ్రీ జానకిరామరాజు 9959522260 ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ పూతోట ప్రకాశ్‌రావ్ 9491104627 శ్రీనల్లపనేని సుబ్బారావు 9491104628 శ్రీరావిపాటి శ్రీనివాసరావు 9959768001
06-03-2009 శుక్రవారం	నిజమాబాద్ పట్టణము	హరిచరణ్ మార్వాడీ స్కూల్ బస్టాండు ప్రక్కన	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నిజమాబాద్ శాఖ సా॥ 6-00 రా॥10.00 వరకు	శ్రీమతిబిందురాజ్ 9985925807 శ్రీప్రభాకర్‌జీ 9848060613
07-03-2009 శనివారం	నిర్మల్ ఆదిలాబాద్‌జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నిర్మల్‌శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ జి. జ్ఞానేశ్వర్ 9959223394 శ్రీ ఎ. వెంకట్ 9441373989
15-03-2009 ఆదివారం	ఒంగోలు ప్రకాశంజిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఒంగోలు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	డా॥ వి. సత్యనారాయణ 9959144000 శ్రీ చక్కనాగరాజు 9885096965
20-03-2009 శుక్రవారం	జడ్చర్ల మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, జడ్చర్ల శాఖ సా॥6-00 రా॥ 10.00 వరకు	శ్రీ యం. రామకృష్ణ 9959144000 శ్రీ పి. ప్రవీణ్ 9399922177
21-03-2009 శనివారం	కర్నూలు పట్టణం	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది. ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కర్నూలు శాఖ శ్రీ జయప్రసాద్‌గుప్తే 9441249593	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి 9441486928 శ్రీయం.వి.సుబ్బారావు 9440372664 శ్రీమతి ప్రమీలా 9885149853
27-03-2009 శుక్రవారం	మదీనాగూడ, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్. రోడ్ హైదరాబాద్	యంగ్‌ఎవర్ బయోటెక్ రాఘవటవర్స్,మదీనాగూడ	సమయం మ2గం॥ నుండి సాయంత్రం 8 గం॥ వరకు	ఎంగ్ యవర్ (ఆఫీస్) 040-40215409, 9395373771
28-03-2009 శనివారం	యన్.టి.పి.సి కాలనీ గోదావరిఖని	సాయి సేవా సమితి	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, గోదావరిఖని శాఖ సా॥ 6-00 రా 10.00 వరకు	శ్రీ పి.రాందాస్, సెక్రటరీ 9866229748 శ్రీ బి. రమేష్‌బాబు 9849131033
29-03-2009 ఆదివారం	జగిత్యాల కరీంనగర్‌జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, జగిత్యాల శాఖ ఉ॥ 9-00 రా 4.00 వరకు	శ్రీ ఎర్ర తిరుపతి 9885256456 శ్రీపాదభాస్కర్ 9391528561 డా॥.సి.హెచ్.లక్ష్మణస్వామి 9391528705
04-04-2009 శనివారం	అత్తమూరు తూ॥గో॥జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అత్తమూరు శాఖ ఉ॥ 9-00 రా 4.00 వరకు	శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్ 08857329334, 236134
05-04-2009 ఆదివారం	తాడేపల్లిగూడెం ప॥గో॥ జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, తాడేపల్లిగూడెం శాఖ ఉ॥ 9-00 రా 4.00 వరకు	శ్రీ సత్యనారాయణరాజు 9959347247
11,12-04-09 శని, ఆదివారాలు	విజయవాడ కృష్ణాజిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ ఉ॥ 9-00 రా 4.00 వరకు	శ్రీ రవిచంద్రప్రకాష్ 9848405144

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.



సంపుటి 12 సంచిక 10 జనవరి, 2009 రూ.10/-

చిరునవ్వుతో - చిరంజీవత్వాన్ని సాధించండి.

"బ్రతికిన నాలుగురోజులు నవ్వుతూ బ్రతకాలి"అనేది మన తెలుగుసామెత. ఈమాట వెనుక ఎంత పరమార్థం వుందో తెలుసుకుంటే నేటిమానవజాతి మహానందంగా జీవించవచ్చు. మనసు ఆనందంగా వున్నప్పుడే పెదవులపైన మాలిన్యంలేని మంచినవ్వు వెలువడుతుంది. నిద్రనుండి నవ్వుతూ లేస్తూ తిరిగి నిద్రబోయేవరకు అదేనవ్వును కొనసాగించేవారికి నిండు నూరేళ్ళవరకు ఏవ్యాధిరాదని అలాంటి వారి జీవితమే సార్థకమౌతుందని అనేకసందర్భాలలో మనపెద్దలు చెప్పడం జరిగింది. కష్టంలోనైనా, సుఖంలోనైనా కృంగిపోకుండా, పొంగిపోకుండా, జయాన్ని, అపజయాన్ని చిరునవ్వుతో ఆహ్వానించగలిగినవారు తరతరాలుగా విజేతలుగా విశ్వప్రేమికులుగా చరిత్రపుటలలో నిలిచివున్నారు.

ఒక్కక్షణం నవ్వు ఒకరోజు ఆయువునుపెంచగలుగుతుంది. అలాగే ఒక్కక్షణం విషాదం ఒకరోజు ఆయువును తగ్గించి వేస్తుంది. మనమంతా ఎక్కడనుంచి ఈలోకంలోకి ఊడిపడ్డామో మరణించిన తరువాత ఏలోకం వైపుకుప్రయాణిస్తామో ఆ మరణం తరువాత తిరిగి జన్మిస్తామో లేదో మనకు తెలియదు. ఒంటరిగానే వట్టిచేతులతో వంటిపైన నూలుపోగుకూడా లేకుండా ఒక మాంసపుముద్దలాగా మాతృగర్భంనుండి బయటపడ్డ మనం తిరిగి మరలా అదేరూపంలో భూమిగర్భంలోకి చేరిపోతాము. ఇదంతా ప్రతిఒక్కరికి తెలిసిన నగ్నసత్యమే అయినా నేను నావాళ్ళు, నాఇల్లు, నాఆస్తి అనే అనవసర మమకారంతో ఇతరులను ద్వేషిస్తూ, మోసంచేస్తూ తనబాగుకోసమే పరితపిస్తూ ఈతప్పుల తడకలాంటి జీవనవిధానంతో మనసును మలినంచేసుకొని ఆమలినాలను శరీరంనిండా నింపుకొని అంగాంగాలు అనారోగ్యంతో కుళ్ళిపోయి మంచానపడి మృత్యువుపాలౌతున్న నేటిఆధునికులు ఏనాటికైనా నవ్వువిలువను తెలుసుకోవాలి.

స్వార్థం, ద్వేషం, అసూయ, కుట్ర, కుతంత్రం, ప్రతీకారం, అనే దుష్ట స్వభావాలను విడనాడి ఆత్మీయత, ఆప్యాయత, అనురాగం, అనుబంధం, మమత, మమకారం, అనే మానవతాపథాలవైపు తన బ్రతుకును మళ్ళించగలగాలి. చిరునవ్వుతో కూడిన ప్రశాంత జీవనవిధానమే నిండుఆరోగ్యాన్ని అందించగల అసలైన ఔషధమని తెలుసుకోవాలి.

మనకండ్లముందే ఎంతోఅహంకారంతో విర్రవీగిన అనేకమంది కులమదాందులు, మతోన్మాదులు, అధికార బధిరులు, పదవీవ్యామోహపరులు, ధనపిశాచులు, కనీసం పేరు ఊరైన లేకుండా కాలగర్భంలో కొట్టుకుపోవడాన్ని చూస్తూనే వున్నాం. అలాగే, ఇతరుల మంచికోసం తమకు చేతనైనంత సహాయంచేస్తూ తమజీవితాలను పండించుకొని భౌతికంగా మరణించిన తరువాతకూడా నలుగురినోళ్ళలో నిలిచివుండే చిరంజీవుల గురించికూడా మనంవింటూనే వున్నాం. అందువల్ల ప్రతిమనిషి సదా సుస్మిత సుందర వదనారవిందులై మధుర మంజుల మందహాస మహానంద చిత్తులై బ్రతికిన ఆకొద్దిరోజులు సంతృప్తిగా సంపూర్ణఆరోగ్యంతో జీవించుదురుగాక!

- ఎడిటర్ [signature]

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాత పూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

మునగవేరు బియ్యపునీటితో నూరినగంధం నాలుగుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతయ్

హృదయరోగాలు - ఆయుర్వేద నవోదయరాగాలు -2

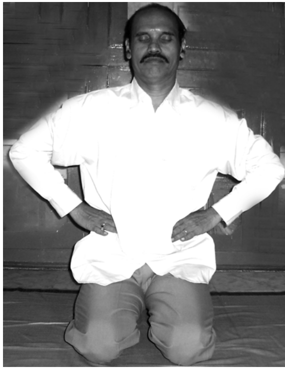
డా॥ కూర విశ్వనాథ్, యన్.డి.,

గత సంచికలో గుండెరోగాలు ఎందుకొస్తయ్? ఆ రోగలక్షణాలేమి? గుండెరోగాలురాకుండా ఏమేమి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో కొన్ని తెలుసు కున్నాం. ఈ సంచికలో గుండెజబ్బులకు యోగా భ్యాసం ఏమిచేయాలో తెలుసుకుందాం.

ప్రాణానికి ప్రాణం - ప్రాణాయామం

ప్రాణయామంవల్ల గుండెను దృఢంగా తయారుచేయడానికి ముందుగా విభాగప్రాణాయామం ఆచరించాలి. అదెలాగంటే?

1) ఉత్తమ ప్రాణాయామం : వజ్రాసనం లేదా సుఖాసనంలో



కూర్చొని రెండు చేతులు నడుముపైన ప్రక్కటెముకల కింద ఇరు ప్రక్కలకు ఆన్చి ఉంచాలి. వేళ్ళు నాభికి సూటిగా వుండాలి. నాలుగు సార్లు మనసులో ఓంకారం ఉచ్చరిస్తూ వాయుపూరకం చేయాలి. అంతేకాలం వాయువును కుంభించాలి. తరువాత ఆరుసార్లు ఓంకారం మనసులో ఉచ్చరించుకుంటూ వాయురేచకం చేయాలి. రెండుసార్లు ఓంకార ఉచ్చరించేంత సమయం బాహ్యకుంభకం చేయాలి.



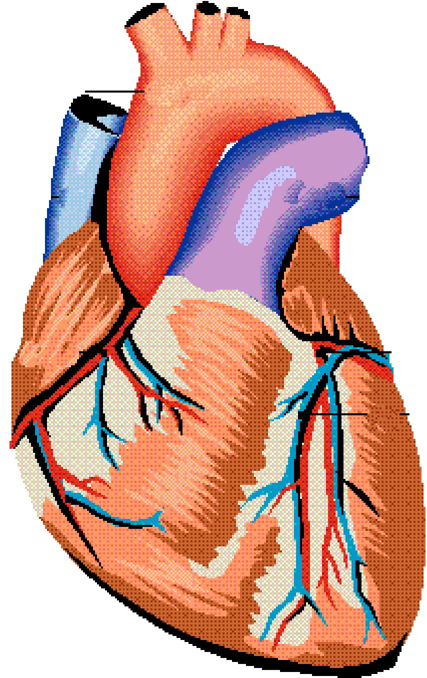
◆ **ఇలా మూడునుండి పన్నెండు సార్లు చేయాలి.**

2) మధ్యమప్రాణాయామం : చేతివేళ్ళు చంకలకింద ఉంచాలి. బొటనవేలు వీపువైపు మిగతావేళ్ళు ఛాతీవైపు వుండాలి. పూరకం, అంతర్‌కుంభకం, రేచకం, బాహ్య కుంభకం పైమాదిరిగానే చేయాలి.



3) కనిష్ఠప్రాణాయామం : అర చేతులు వీపుకు ఆనించి ఉంచాలి. మోచేతులు ఆకాశంవైపు వుండాలి. పూరక, కుంభక, రేచకాలు పైమాదిరిగానే చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : ఈ విభాగ ప్రాణాయామంవల్ల ఊపిరితిత్తులు గుండె, కాలేయం, ప్లీహం, ప్రక్కటెముకలు, చేతులు, బలపడతయ్. పై అవయవాలు ఆరోగ్యవంతమౌతయ్. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఛాతి బిగువుగా దృఢంగా మారుతుంది. పొట్ట తగ్గుతుంది.

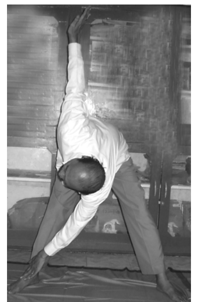


గుండెబలానికి - ఆసనాలు



అర్ధచంద్రాసనం : కాళ్ళు దగ్గరగావుంచి నిటారుగా నిల్చొని కుడిచేతిని పైకెత్తి కటిపైభాగం ప్రక్కటెముకలు సాగేలా ఎడమవైపు గాలిపీలుస్తూ వంచాలి. కొన్నిక్షణాలాగి గాలివదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. తిరిగి ఎడమచేయి పైకెత్తి కుడివైపు వంచాలి.

ప్రయోజనాలు : గుండె, ఊపిరితిత్తులు, లివర్, స్ప్లీన్ మొదలగు ఛాతిలోని అవయవాలన్నింటికి మంచి వ్యాయామవుతుంది. వాటికి రక్త ప్రసరణజరిగి ఆఅవయవాలు ఆరోగ్యంగా బలంగా తయారౌతయ్.



త్రికోణాసనం : కాళ్ళు వెడల్పుగా వుంచి నిల్చోవాలి. చేతులు ప్రక్కలకువెత్తి చాచి గాలి వదులుతూ కుడిచేతిని ఎడమకాలివైపు తీసుకెళ్ళి ఆనించి వుంచి ఎడమచేతిని పైకెత్తి ఆచేతివేళ్ళవైపు చూడాలి. అలా కొన్నిక్షణాలు ఆగి తిరిగి గాలిపీలుస్తూ యధాస్థానానికి వచ్చి తిరిగి గాలివదులుతూ రెండవవైపు చేయాలి. ఇలా పదిసార్లు చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : చేతులు, ఛాతీకండరాలు, హృదయకండరాలు నడుము బలపడతయ్. ఛాతి, పొట్టలోని అవయవాలు మృదువుగా తయారై వాటివాటి పనులు నిర్విఘ్నంగా కొనసాగిస్తుంటయ్.

ఆరోగ్యదీవులు - అందాలపువ్వులు -3

నల్లతుమ్మపూలతో - నవ్యమైన యోగాలు

ఆయుర్వేదరత్న డా॥ కె.ప్రభాకర వర్ధన్



తెల్లబొల్లికి - నల్లతుమ్మపూలు

నల్లతుమ్మపూలు 100గ్రా॥,నల్లతుమ్మబెరడు 100గ్రా॥, బావంచాలు 100గ్రా॥, నల్లకరక్కాయలు 100గ్రా॥ తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నికలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఒకకప్పు నల్లనిఆవుమూత్రంలో అరచెంచాపొడి కలిపి రెండు పూటలా తాగాలి. దీనితోపాటు ఇదేచూర్ణాన్ని తగినంత నీటితో కలిపి మెత్తగానూరి బొల్లిమచ్చలపైన నిద్రించేముందు లేపనంచేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే క్రమంగా తెల్లబొల్లి హరించిపోతుంది.

రక్తమొలలకు - నల్లతుమ్మపూలు

తుమ్మపూలు 10గ్రా॥, కండచక్కెర 10గ్రా॥, కలిపి మెత్తగానూరి అరగ్లాసు మంచినీటిలో కలిపి తాగుతూవుంటే రక్తం స్రవించే మొలలు నివారించబడతయ్.

చెవిలో చీముకు - నల్లతుమ్మపూలు

ఆవాలనూనె 100గ్రా॥ తీసుకొని గిన్నెలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి కింద మంటపెట్టాలి. నూనె వేడెక్కిన తరువాత అందులో నల్లతుమ్మ పూలు 50గ్రా॥, వేసి, ఆపువ్వంతా నల్లగా మాడిపోయి ఆపూలరసం నూనెలో కలిసిపోయేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా మూడునాలుగు చుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తుంటే చెవిలోచీముకారడం చెవిపోటు మొదలైన చెవి రోగాలు హరించిపోతయ్.

కామెర్లకు - నల్లతుమ్మపూలు

నల్లతుమ్మపూలను చేతిలోవేసుకొని బాగా నలిపి రసం తీయాలి. అలా కుదరకపోతే కొన్నిపూలను ఒకబట్టలో మూటగాచుట్టి ఆ మూటను నలగ్గొట్టి పిండి రసంతీయాలి. ఆరసం రెండురెండు చుక్కలు కండ్లలో వేస్తూంటే కామెర్లు మూడురోజుల్లో హరించిపోతయ్.

అతిసారానికి - నల్లతుమ్మపూలు

20గ్రా॥నల్లతుమ్మపూలను ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటితో కలిపి మెత్తగానూరి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా చక్కెరకలిపి ఆరసాన్ని పూటకు అయిదారు టీస్పూన్ల మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిసారవిరేచనాలు హరించిపోతయ్.

దగ్గు, ఉబ్బసాలకు - నల్లతుమ్మపూలు

నీడలో ఎండించిన నల్లతుమ్మపూలపొడి50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి50గ్రా॥, వెల్లుల్లి రసం50గ్రా॥, అల్లంరసం50గ్రా॥, ఈనాల్గింటినికలిపి ముద్దగా అయ్యేవరకునూరి శనగగింజంత పరిమాణంగా గోలీలుచుట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఆరబెట్టి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

దగ్గు, ఉబ్బసం మొదలైన శ్వాసకోశ సమస్యలున్నవారు ఈ గోలీలను పూటకు రెండు లేకమూడు మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో వేసుకొని ఒకకప్పు ఆవుపాలు సేవిస్తుంటే క్రమంగా పైన తెలిపిన సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

దంతరోగాలకు - నల్లతుమ్మపూలతైలం



నల్లతుమ్మపూలు 200గ్రా॥, నల్లతుమ్మ బెరడు 200గ్రా॥ తీసుకొని వాటిని నలగొట్టి గిన్నెలోవేసి అందులో మంచినీరు 1600గ్రా॥కలిపి చిన్నమంటపైన నాలుగవ వంతు అనగా 400గ్రా॥ కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించాలి. తరువాత దించి వడపోసి ఆ కషాయంలో నువ్వుల నూనె 100గ్రా॥ కలిపి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి నిదానంగా కషాయం ఆవిరై నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని రోజూ రెండుపూటలా రెండుచెంచాలు నోటిలో పోసుకొని పదినిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఊసివేస్తుంటే క్రమంగా కదిలే పళ్ళు గట్టిపడతయ్. పళ్ళనుండి చీము, నెత్తురుకారడం ఆగిపోతుంది. నోటిదుర్గంధం కూడా హరించిపోతుంది. నోటిలోను నాలుక పైన వచ్చే కురుపులు పగుళ్ళు అరికట్టబడతయ్.

అరగ్లాసు వేడినీటిలో 20గ్రా॥ నెయ్యి కలిపి తాగుతుంటే నెత్తురు, బంకవిరేచనాలు బంద్.

200 మంది ప్రచారకులకు, 5 రోజుల ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన శిబిరం
100 మంది రైతులకు 2 రోజుల గోవ్యవసాయంశిక్షణా శిబిరం
వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ఆఫ్ఎక్సలెన్స్, నారాయణమ్మఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ప్రక్కన మెహిదీపట్నం నుండి గచ్చిబౌలి స్టేడియం రోడ్డులోగల రాయదర్గవద్ద, హైదరాబాద్ .

వేసవి శిబిర తేదీలు వచ్చే సంచికలో ప్రకటిస్తాం.

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ రంగు బట్టలు ధరించాలి. కావలసిన దుప్పట్లు, అన్నంతినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. రానుపోను ఎవరి ప్రయాణ ఖర్చులు వారే భరించాలి.

ప్రచారకులకు ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు...
2. చిరునామా...
   ....
   ....ఫోన్ ....
3. వయసు, విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సం॥) ....
5. నెలకు 50 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా..............................

☛ *సంస్థ నియమనిబధనలకు లోబడి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని నా తల్లిదండ్రులపైన, దేశమాతపైన ప్రమాణం చేయుచున్నాను.*

....
తేది :....................　　　అభ్యర్థి సంతకం

ప్రచారకులకు - ప్రవేశార్హతలు

✯ ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 50 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
✯ సంస్థపట్ల, ఆచార్యులపట్ల భక్తివిశ్వాసాలు కలిగి శిష్యులు కాగలిగిన వారికే ప్రవేశం.
✯ శిక్షణా ప్రారంభంనుండి ముగిసేదాకా పూర్తి సమయం కేటాయించగలవారికే ప్రవేశం.
✯ ఇతరసంస్థల సాహిత్యం, ఔషధాలు తీసుకొచ్చిన వారికి శిబిర బహిష్కారం జరుగుతుంది.
✯ దరఖాస్తుచేసి అనుమతిపొందికూడా శిబిరానికి హాజరుకాని వారికి, ధరఖాస్తు చేయనివారికి కొత్తగుర్తింపుకార్డు తీసుకోనివారికి ప్రవేశంలేదు.
✯ పాతశిష్యులు ఎన్నిపత్రికలు ప్రచారం చేస్తున్నారో ఎన్ని అనుభవాలు గడించారో ఆ నివేదికను పంపుతూ శిబిరప్రవేశానికి అనుమతి పొందాలి.

రైతులకు ప్రవేశపత్రము

1) పేరు ....
   చిరునామా ....
   ....పిన్ ....
2) వయసు.............................. ఫోన్..............................
3) మీవద్ద ఎన్ని ఆవులు, ఎన్ని ఎద్దులున్నయ్?..............................
5. నెలకు 25 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా..............................
5) గోశాలను ఏర్పాటు చేయగలరా? ....

నేను ఇష్టపూర్వకంగా ఈ శిబిరంలో పాల్గొని సంస్థ నియమ నిబంధనలకు కట్టుబడి వుంటానని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....
తేది :....................　　　అభ్యర్థి సంతకం

రైతులకు - ప్రవేశార్హతలు

✯ ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 25 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
✯ గోవ్యవసాయంతో ఖర్చులేకుండ, అమృత ధాన్యాన్ని పండించి తనకుటుంబాన్ని, గ్రామాన్ని కాపాడగల రైతులకు మాత్రమే ప్రవేశం.

ప్రచారకులకు, రైతులకు ముఖ్యగమనిక

దరఖాస్తుతోపాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడుతుంది.

దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేది : 31-3-09

దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా
పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 29-02-08 తేదీలోగా పంపాలి.
వివరాలకు ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 9849017675

చిక్కటి అల్లంరసం బొడ్డులోవేసి దూదికడితే భయంకర అతిసారం ఆగిపోతుంది.

ఈ వ్యాసం ప్రతిపాఠకుడు విధిగా చదవాలి

జనవరి నుండి మార్చివరకు ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలు

కాలమే ఆరోగ్యం - కాలమే అనారోగ్యం

కాలనియమాలు, కాలస్థితిగతులు తెలుసుకోనినాడు ఆ కాల నియమ నిబంధనలను అనుసరించని నాడు మానవులకు కష్టాలు తప్పవు. ఎందుకంటే ఆయా కాలాలలో కలసివచ్చే ఆయా ఋతువుల గతులనుబట్టి వాతావరణంలోనూ, మన శరీరాల లోను మనసులోను తేడాలు కలుగుతుంటయ్. అందువల్ల, ఎప్పటికప్పుడు కాల స్వభావాన్ని బట్టి జీవన నియమాలను మార్చు కుంటూ అనుసరిస్తూ వుంటే ఏ విధమైన కష్టనష్టాలు కలుగవు. అందుకే, మా ప్రియమైన పాఠకుల ఆరోగ్య సంరక్షణకోసం ఆ వివరాలను మీకందిసున్నాం.



ఉత్తరాయణంలో సూర్యుడు ఉసూరుమంటూ జీవుడు

జనవరి 15 నుండి సూర్యుడు ఉత్తరాయణకాలంలోకి ప్రవేశిస్తాడు. అప్పటినుండి వరుసగా ఆరునెలలవరకు భూమినుండి భూమిపైన నివసించే సర్వజీవజాలమునుండి శక్తులను తనలోకి స్వీకరిస్తూవుంటాడు. ఆసమయంలో మనుషుల శరీరాలు నీరసానికి నిస్సత్తువకు లోనవు తారు. ప్రత్యక్ష భగవానుడైన సూర్యుడికి తమ శక్తులను అందించే పుణ్య కాలమని మరియు ఆదానకాలమనికూడా పెద్దలు పేరుపెట్టారు.

అందువల్ల సూర్యుడునుండి తీక్షణమైన కిరణాలుసోకి శరీరం బలహీనపడకుండా వుండాలంటే ఖచ్చితంగా ప్రతిమనిషి తగిన ఆహార విహార నియమాలను తెలుసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పసిపిల్లలు వృద్ధులు దీర్ఘకాలరోగులు అమితమైన శ్రద్ధతో తమనుతాము కాపాడుకోవాలని మహాఋషులు సూచించారు.

రమారమిగా నవంబర్ 15 నుండి జనవరి 14 వరకు హేమంతఋతు కాలమని జనవరి 15 నుండి మార్చి 14వరకు శిశిరఋతుకాలమని చెప్పుకోవచ్చు. గతమాసంలో హేమంత ఋతువు స్వభావాలను మీకు వివరించడం జరిగింది. అయితే, శిశిర ప్రారంభదశలోకూడా చలిగాలులు చాలా బలంగా వీస్తయ్ కాబట్టి, గత పత్రికలో సూచించిన డిసెంబర్ నెల ఆహారనియమాలను ఇప్పుడుకూడా యధాతథంగా ఆచరించాలి.

ఎందుకంటే, రాబోయే ఉత్తరాయణ ఆదానకాలంలో సూర్యుడు తన తీక్షణమైన కిరణాలతో సర్వజీవులశక్తిని గుంజుకుంటాడు కాబట్టి ఆ ప్రమాదంనుండి తప్పించుకోడానికి కొంతమేరకు రక్షణపొందడానికి ముందుగానే తగినంతశక్తి, సామర్థ్యాలను మానవులు పొందాలి. అందువల్ల ఈ ఋతువులోకూడా బలమైన రుచికరమైన పదార్థాలను సమృద్ధిగా భుజించాలి.

చలిగాలుల హేల - జఠరాగ్నుల జ్వాల



ఈ కాలంలో బలంగా వీచే చలిగాలులు శరీరానికి సోకడంవల్ల మరియు అదేగాలులను లోపలకు పీల్చడంవలన గర్భంలోని జఠరాగ్ని అమితబలాన్నిపొంది ప్రళయాగ్నిజ్వాలలాగా భగభగమండుతూ వుంటుంది. ఎంత కఠినమైన బలవత్తరమైన పదార్థాలనైనా సునాయాసంగా అరిగించుకోగల శక్తివంతంగా వుంటుంది. అందువల్ల ఆజఠరాగ్ని శక్తికి అనుగుణమైన ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా నిస్సారమైన బలహీనమైన చచ్చుఆహారాలను సేవిస్తే తీవ్రమైన జఠరాగ్నికి అవి సరిపోక శరీరంలోని రసం, రక్తం, మాంసం, కొవ్వు మొదలైన ధాతువులనే ఆహారంగా పీల్చుకొని శరీరాన్ని నాశనంచేస్తయ్.

అల్లం, బెల్లం కలిపినూరి 10గ్రా॥ రెండుపూటలా తింటుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.



ఆహారమార్పు - ఆరోగ్యతీర్పు

హేమంత, శిశిర ఋతుకాలాలలో బాగా బరువైన బలమైన తీపి, పులుపు, రుచులుగల పదార్థాలను అధికంగా సేవించాలి. శిశిరఋతువు నుండే అనేకరోగాలు పుట్టుకొస్తాయ్ కాబట్టి తగినంతశక్తిని ముందుగానే సమకూర్చుకోవాలి. నువ్వులనూనె పాతచింతపండుపులుసు ఉసిరిక పండు మొదలైనవి ప్రతిరోజూ ఆహారంలో వుండాలి. చిక్కని ఆవుపాలతో లేక నాటు గేదెలపాలతో వండిన రకరకాల పాయసాలు, భక్ష్యాలు సేవించాలి. పంచదార, బెల్లం, కండచక్కెర, నువ్వులనూనె, ఆవుపాలు, మొదలైనవాటితో చేసిన తీపిపదార్థాలను తృప్తితీరా భుజించాలి. ఈకాలంలో ముఖ్యంగా ఉదయంపూట భోజనం సర్వోత్తమం.

యౌవనవంతులైన యువతీయువకులు కొత్తధాన్యాలను, కొత్త బియ్యాన్ని ఆహారంగా వాడుకోవచ్చు. జీర్ణశక్తి తక్కువగా వుండే వృద్ధులు, పాతబియ్యాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి. గోధుమరొట్టె, గోధుమజావ, బార్లీజావ, కందిపప్పు, కందికట్టు, పొట్లకాయ, బీరకాయ, లేతవంకాయ, లేతమునక్కాయ, గాజరగడ్డలు, లేతముల్లంగి, కంద, పొదీనా, తోటకూర, గంగపాయలకూర, పొన్నగంటికూర, లేతమునగకూర, తెల్లగలిజేరుఆకుకూర, చింతపువ్వుకూర, వీటిని ప్రయత్నపూర్వకంగా విధిగా సేవించాలి. వీటితోపాటు, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి,అల్లం, ఆవాలు, మిరియాలు, బెల్లం, మంచిఇంగువ, సైంధవలవణం, జీలకర, వాము, దాల్చినచెక్క వివిధ వంటకాలతోకలిపి సేవించాలి. నువ్వులు, బెల్లం కలిపి చేసిన లడ్లు, ఉలవచారు, పాతచింతపండుచారు, సెనగపులుసు, సునాముఖిచారు, మంచిగంధంషర్బత్, ఆవునెయ్యి, తేనెతీపిదానిమ్మ, పుల్లదానిమ్మ, రేగిపండ్లు, బాదంపప్పు ద్రాక్ష, ఖరూర, నారింజ, నిమ్మ, మొదలైన వాటిలో లభ్యమైనవాటిని భుజించాలి.

విధిగా త్రిఫలకల్పం, లేక త్రిఫలరసాయనం, అలాగే అశ్వగంధ, అతిమధురం కలిపిన అశ్వగంధాఘృతం సేవించాలి.

ఆరోగ్యానికి హారం - అనువైన విహారం



ఈ ఋతువుల్లో తప్పకుండా ప్రతిరోజు ఉదయం లేక సాయంత్రం శరీరానికి నువ్వులనూనెగానీ, ఆముదంగానీ, ఆవాలనూనెగానీ, వేపనూనెగానీ, కానుగనూనెగానీ, మర్దనచేసుకొని ఒకగంట ఆగి స్నానంచేయాలి. అతివేడి శరీరము కలవారు ఆముదంనూనెను, అతి చల్లని శరీరతత్వం గలవారు ఆవనూనెను, చర్మవ్యాధులున్నవారు తప్పకుండా వేపనూనె, లేక కానుగనూనెను, సమశీతోష్ణమైన శరీరతత్వంగలవారు నువ్వుల నూనెను శరీరమర్దనకు ఉపయోగించాలి. ఈవిధంగా శరీరానికి తైల మర్దనం చేస్తుంటే చలిగాలులకు శరీరం ఎండిపోకుండా పగులకుండా చర్మవ్యాధులు బాధించకుండా సుఖ పడవచ్చు.

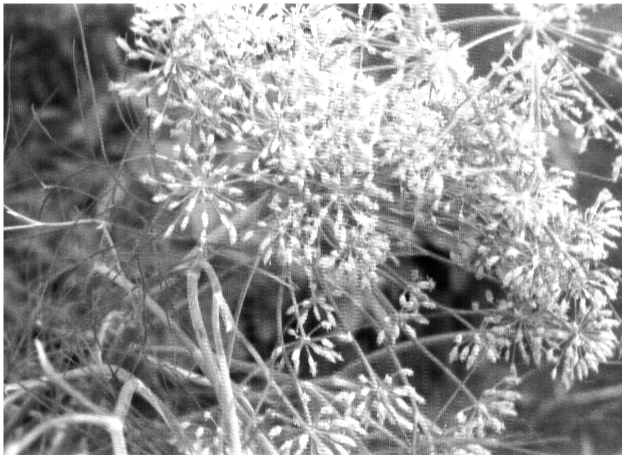
ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

ప్రతాపరెడ్డి(తండ్రి కీ॥శే॥హనుమంతరెడ్డిజ్ఞాపకార్థం),అనంతపురం	రూ.2000.00
బి. బలరామస్వామి, జంగారెడ్డిగూడెం (కీ॥శే॥ తరిగొప్పుల రాఘవేంద్రరావు గారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ. 1,116.00
షేక్ సుభాన్, అల్వాల్, సికింద్రాబాద్	రూ. 1002.00
జయంతి రమేష్, రాయదుర్గం	రూ.700.00
కొడుకు తరిగొప్పుల పురుషోత్తం	రూ.500.00
కీ॥శే॥ అన్నపురెడ్డి మూర్తిరాజు గారిజ్ఞాపకార్థం	రూ.500.00
రాజా, హైద్రాబాద్	రూ.500.00
వి. రాజబాబు, కె.పి.హెచ్.బి. కాలనీ, హైద్రాబాద్	రూ. 500.00
పి. సుధారాణి, (తల్లి కీ॥శే॥ వీరమ్మగారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ.500.00
టి. అనిల్‌కుమార్, హైద్రాబాద్	రూ. 300.00
టి. వి. సుబ్బారావు, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్.హైద్రాబాద్	రూ. 200.00
కరుటూరి వీర్రాజు, అన్నదేవరపేట.	రూ. 200.00
సోమశంకరయ్య, డోన్	రూ.200.00
తిరుపతిస్వామి శేఖర్ రెడ్డి, ఆదోని	రూ.201.00
(భార్యఅన్నపురెడ్డి లక్ష్మి,దొండపాడు) టి. ఇంద్రారెడ్డి, షాద్‌నగర్	రూ.200.00
కె.వి. ప్రసాద్, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
రమణయ్య, ఎ.యస్.ఐ., రాయదుర్గం,	రూ.200.00
యం. పద్మిని, కల్యాణదుర్గం	రూ.200.00
జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హేమవతి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
చిక్క శేషగిరి రావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
యం.తులశమ్మ, రాయదుర్గం (నెలకు)	రూ.100.00

అతిమధురం 3 గ్రా॥, తేనె 5 గ్రా॥ మూడుపూటలా తింటుంటే ఎక్కిళ్ళు హరిస్తాయ్.

సొంపుగా వుండి రోగాలను తెంపు - సోంపు (సోపుగింజలు)

ప్రియమైన భారతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! సోంపు గింజలు ప్రధానమైన జీర్ణకారిగా మన ఇండ్లలో వాడుకునే అలవాటు వుండేది. ముఖ్యంగా భోజనం ముగించిన తరువాత సోంపుగింజలను నోటిలో వేసుకొని చప్పరించడం లేదా తాంబూలంలో సోంపు గింజలను కూడా కలిపి సేవించడం అలవాటుగా వుండేది. ఇప్పటికీ హెూటళ్ళలో భోజనం చేసినతరువాత సోంపుగింజలను అనుపానంగా అందించే అలవాటు మన రాష్ట్రంలో వుంది. అయితే, సోంపుగింజల ఔషధ ప్రభావము అనంతమైనది. దాని ఇతర ఉపయోగాలను కూడా తెలుసుకొనగలిగితే ఈనాడు మనం ఎదుర్కొనే అనేక చిన్నచిన్న ప్రారంభ దశలోని రోగాలను పుట్టీపుట్టగానే అంతం చేయవచ్చు. అందువల్ల వాటి ఉపయోగాలను చెప్పకుందాం.



సోంపు - పేర్లు

సంస్కృతంలో ***మధురికా*** అని, హిందీలో **సోంప్** అని, తెలుగులో **సోపుగింజలు** అని, లాటిన్‌లో Pimpinella Anisum ఆంగ్లంలో Anise అంటారు.

సోంపు - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది పెద్ద జీలకరలాగా వుంటుంది. ఇది వాడిన తరువాత ముందుగా వేడిపుట్టించి తరువాత చల్లారుస్తుంది. పొట్టకు, గుండెకు, కండ్లకు, మెదడుకు బలమిస్తుంది. వాతరోగాలను హరిస్తుంది. గుండెనొప్పిని పక్కటెముకల నొప్పిని కడుపు ఉబ్బరాన్ని అగ్నిమాంద్యాన్ని పోగొట్టి మనసును శాంత పరుస్తుంది. కాలేయము మూత్ర పిండాలు, ప్లీహం, మూత్రసంచి వీటిని శుభ్రపరుస్తుంది. వీటిలో వచ్చే నొప్పినికూడా అణచివేస్తుంది. ఇంకా ఎన్నోరకాలుగా ఉప యోగపడే ఈసోంపుగింజల గురించి వివరంగా తెలుసు కుందాం.

శిరోవాతానికి - సోంపు

సోంపుగింజలు 50గ్రా॥, గసగసాలు 50గ్రా॥, చిన్నఏలకులు 50గ్రా॥, తీసుకొని విడివిడిగా దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. రోజూ 30గ్రా॥ మోతాదుగా ఈపొడిని తీసుకొని మంచినీటితో కలిపి మెత్తగానూరి అందులో ఆవునెయ్యి 60 గ్రా॥ కలిపి పిసికి తలకు మర్దన చేసుకోవాలి. ఒకగంట ఆగి స్నానంచేయాలి.

ఈవిధంగా చేస్తుంటే తలనొప్పి, పార్శ్వపు నొప్పి, తలదిమ్ము మొదలైన శిరోరోగాలు హరించి మనసు శాంతపడుతుంది.

రేచీకటికి - సోంపు

సోంపుగింజలను దోరగా వేయించి దంచి పలుచని నూలుబట్టలోవస్త్రఘూళితం పట్టాలి. అలాగే తమలపాకులు, పట్టుతేనె ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని అతిమెత్తగా కాటుకలాగా ఏమాత్రము గరుకులేకుండా నూరిపెట్టుకోవాలి.

దీన్ని నిద్రించేముందు పెసరగింజంత మోతా దుగా కళ్ళలో కాటుకలాగా పెట్టుకుంటుంటే రేచీ కటివ్యాధి వారంరోజుల్లో హరించిపోతుంది.

పిల్లల, పెద్దల పుష్టికి - జ్ఞాపకశక్తికి

దోరగా వేయించి నల్లగొట్టి చెరిగి పొట్టుతీసిన సోంపుగింజలపప్పుపొడి100గ్రా॥, అలాగే వేయించి దంచి పొట్టుతీసిన ధనియాలపప్పుపొడి 100గ్రా॥, ఏలకగింజలు పప్పుపొడి100గ్రా॥, ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టి పై తోలుతీసి ఎండించి దంచిన సీమబాదంపప్పుపొడి100గ్రా॥, పటిక బెల్లంపొడి 100గ్రా॥, అన్నింటిని కలిపి నిలువ వుంచు కోవాలి.

రోజూ నిద్రించేముందు ఒకచెంచాపొడి ఒక కప్పు వేడిపాలతో కలిపి తాగాలి. రాత్రి భోజనానికి మూడుగంటల తరువాత ఇది సేవించాలి కాబట్టి సాయంత్రం ఆరుగంటలకే భోజనంముగించాలి.

పిల్లల అజీర్ణానికి - సోంపు

సోంపుగింజలపొడి ఒకగ్రాము, పుదీనా ఆకు రసం ఒకగ్రాము, కలిపి ఒకచెంచా నీటిలోవేసి వడకట్టి ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా పిల్లలకు తాగిస్తుంటే పసిపిల్లల అజీర్ణం హరించిపోతుంది.

పచ్చిపాలను చిలికిన వెన్నతో కాచిననెయ్యి10గ్రా॥ మూడుపూటలా తింటే రక్తవిరేచనాలు బంద్.



ఆగినబహిష్టు - తిరిగి వచ్చుటకు

దోరగా వేయించినసోంపుగింజలపొడి 25గ్రా|| పాత బెల్లం 40గ్రా|| ఈరెండింటిని ముప్పావు లీటరు మంచి నీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. ఈకషాయాన్ని రోజు ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి మాత్రమే సేవిస్తుంటే చాలాకాలం నుండి ఆగిపోయినబహిష్టు తిరిగి మరలా ప్రారంభ మౌతుంది. బహిష్టురాగానే వాడటం ఆపాలి.

పురుషుల - అంగబలానికి

సోంపుగింజలు, అక్కలకర్ర, మంచిపసుపు, కొడిశ పాలగింజలు, సమ భాగాలుగా విడివిడిగా తీసుకొని దంచి చూర్ణించి అన్నింటిని కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.



రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు తగినంత పొడిని నువ్వులనూనెతో కలిపి అతిమెత్తగానూరి తమ లింగానికి ముందు బుడిపె భాగం విడిచిపెట్టి వెనుక భాగానికి సున్నితంగా మర్దనచేసి ఉదయం లేవ గానే భరించగలిగి నంత వేడినీటితో లింగాన్ని కడగాలి. **(చన్నీటితో పొరపాటుగా కూడా కడగకూడదు).**

ఈవిధంగా వరుసగా నలభైరోజులపాటుచేస్తూ బ్రహ్మ చర్యాన్ని పాటిస్తే అనేక కారణాలవల్ల బలహీనమైన పురు షాంగం తిరిగి బలంగా మారుతుంది.

❊ అయితే, దీనిని అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్య పండితులద్వారా తయారుచేయించుకొని వారి సలహా మేరకు మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

నీళ్ళ, రక్త, జిగట విరేచనాలకు

కరక్కాయలబెరడు 50గ్రా||,సోంపుగింజలు 50గ్రా||,సొంఠి50గ్రా||భాగాలుగా తీసుకొని కొంచెంనేతితో దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకొని ఈపొడిలో పటిక బెల్లంపొడి 70గ్రా|| కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

దీనిని పూటకు5గ్రా|| మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచి నీటితో సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

పిల్లల జీర్ణశక్తి పెరుగుటకు



సోంపుగింజలపొడి నీడలోఎండించిన పుదీనా ఆకుపొడి సమంగాకలిపి నిలువవుంచుకొని పూటకు ఒకగ్రాముపొడి నాలుగైదు చుక్కలతేనెలో కలిపి రెండుపూటలా తినిపిస్తుంటే పాలు తాగే పిల్లలకు పాలు బాగాజీర్ణమై అజీర్ణంహరించి పోతుంది.

అన్నంతినగానే - నొప్పివస్తుంటే?

పై సమస్యగలవారు భోజనం చేయగానే అర చెంచా సోపుగింజలను నోటిలో వేసుకొని బాగా నమిలితిని వెంటనే మంచినీరు తాగుతుంటే తినగానే వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గి పోతుంది. **❊ వేడిశరీరతత్వగలవారు సోంపుగింజలను అధికముగా వాడరాదు.** ★

పిప్పిపంటినొప్పి తగ్గింది : ఆర్.రామానుజం, రిటైర్డ్ రైల్వేగార్డు, గుంతకల్. ఫోన్ : 990879544

భారతపుత్ర మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి !

ఆర్యా! మాయింటి ప్రక్కన 15 సంవత్సరముల కుర్రవాడు పంటినొప్పితో బాధపడుతుంటే సీతాఫలమాకు శుభ్రంగా నీటితో కడిగి రసం తీసి పిప్పింటిలో రెండుచుక్కలు వేయించాను. వెంటనే పంటినొప్పి తగ్గిపోయింది.

మామిడిచిగుర్లరసం10గ్రా||, నెయ్యి10గ్రా||, తేనె10గ్రా||,కప్పపాలు కలిపి తాగితే విరేచనాలు బంద్.

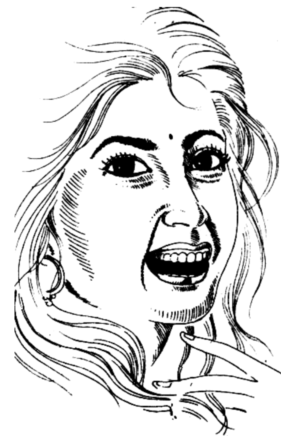
రక్తపిత్తరోగం ఎందుకొస్తుందో - ఎలా పోతుందో తెలుసుకుందాం

-పండిత ఏల్చూరి

రక్తపిత్తం అంటే ఏమిటి ?

పిత్తం అనగా వేడి అనిఅర్థం. రక్తపిత్తం అంటే రక్తంలో అధికమైన వేడిచేరినప్పుడు అది శరీరమంతా వ్యాపించి శరీరంలో కలిగే వివిధ రకాల ఉపద్రవాలను రక్తపిత్తరోగాలు అంటారు.

రక్తపిత్తరోగాలు - ఎందుకొస్తయ్ ?



ప్రతిరోజూ ఎక్కువగా ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు, తినేవారికి ఎప్పుడూ ఎడతెరిపిలేకుండా అతి వ్యాయామం చేసేవారికి, పగలు రాత్రి తేడా లేకుండా శరీరంనుండి అతిచెమట కారేవారికి, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక దిగులుపెట్టుకొని ఏడుస్తూ బాధపడుతూ ఆందోళన చెందుతూ వుండేవారికి, ప్రతిరోజూ అనేక మైళ్ళ కొలదీ విరామంలేకుండా నడిచేవారికి జీవితంలో ఎక్కువ భాగం స్త్రీ సంభోగంలో గడిపేవారికి, శరీరంలో పైత్యం ప్రకోపించి తన సహజమైన దాహాది గుణములచేత రక్తమును ఉద్రేకింపచేసి ఆ ఉద్రేక పిత్తరక్తం శరీరములో పై భాగానికి గానీ లేక అదోభాగానికి లేక పైకి కిందికి రెండు భాగాలకుగానీ వ్యాపిస్తుంది.

రక్తపిత్తం పైకిచేరితే - ఏ వ్యాధులువస్తయ్?

ప్రకుపితమైన రక్తపిత్తం శరీరంలో పైభాగానికి వ్యాపిస్తే ముక్కు, కన్ను, చెవులు, నోరు, శిరస్సు మొదలైన భాగాలలో వ్యాధులు సంభవిస్తయ్. ముక్కులో పుండ్లు, కండ్లు ఎర్రబడటం, కంటికురుపులు రావడం, చెవులలో పుండ్లు, నోటిలోపుండ్లు, నోటిపూత, శిరస్సులోమంటలు, సూదిగుచ్చినట్లుగా తలంతా బాధపుట్టడం మొదలైన సమస్యలు కలుగుతయ్.

రక్తపిత్తం క్రిందికిచేరితే - ఏ వ్యాధులువస్తయ్?

ప్రకుపితమైన రక్తపిత్తం శరీరంలోని కింది భాగానికి చేరితే మర్మాంగం, ఆసనం, మొదలైనచోట్ల మంట, చురుకు, పోటు, పుండ్లు, పగుళ్ళు, ఏర్పడతయ్. మలమూత్ర విసర్జన సమయంలో భరించలేని దాహయుక్తమైన మంటలు రేగుతయ్. నాభి కిందిభాగమంతా భగభగ మండుతూ వుంటుంది.

రక్తపిత్త - లక్షణాలు ఎలా వుంటయ్?

శరీరంలో రక్తపిత్తసమస్య ప్రారంభమైనప్పటినుండి అనూహ్యంగా అతి త్వరగా శరీరం కృశించిపోతుంది. చర్మమంతా ఎండిపోయి కాంతిహీనత కలుగుతుంది. చర్మంపైన గడ్డలు, పుండ్లు, దద్దుర్లు, దురదలు, ఏర్పడతయ్. చల్లని పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలని ప్రీతి కలుగుతుంది. గొంతునుండి నోటిగుండా వేడివేడి పొగలు వస్తుంటయ్. వాంతి వచ్చినప్పుడుగానీ,



నిట్టూర్పు విడిచినప్పుడుగానీ ఆశ్వాసలో ఇనుపవాసన వస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు రక్తపిత్తం అప్పుడప్పుడే ప్రారంభమైందని తెలుసుకోవాలి.

రక్తపిత్తం - ఎన్నిరకాలు?

1) వాతాధిక్యంవలన కలిగిన వాతరక్తపిత్తం, 2) పిత్తాధిక్యంవలన కలిగిన పైత్యకర రక్తపిత్తం 3) కఫాధిక్యంవలన కలిగిన కఫజరక్తపిత్తం 4) ద్వంద్వదోషజనిత రక్తపిత్తం 5) త్రిదోష జనితరక్తపిత్తం అని అయిదు విధాలుగా ఏర్పడుతుంది.

అసాధ్య - రక్తపిత్త రోగ లక్షణాలు

ఏ మనిషి శరీరంలో ఈరక్తపిత్తం అతి దారుణంగా ప్రకోపిస్తుందో ఆ స్థితిలో ఆమనిషికి అన్నిపదార్థాలు ఎర్రగా అనిపించినాగానీ, మాటిమాటికి రక్తము కక్కుతూవున్నాగానీ, కళ్ళు ఎర్రగా నెత్తుటి గోళాలవలె మారినాగానీ ఆ రోగి జీవించడం దుర్లభం.

రక్తపిత్తానికి - సత్వర ఉపచారాలు

పైనతెలిపిన లక్షణాలనుబట్టి రక్తపిత్తవ్యాధి ప్రారంభమైనదని తెలుసుకున్న మరుక్షణమే ఈక్రింది ఉపచారాలు ప్రారంభించాలి. రక్తపిత్తం పైభాగాలకు చేరి ఆభాగాలలో పైనతెలిపిన వ్యాధులు కలిగితే వెంటనే ఆవ్యక్తికి వాంతి చేయించాలి. ఒకవేళ రక్తపిత్తం అధోభాగానికి చేరితే ఆసనం, మర్మాంగం మొదలైన చోట్ల వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వెంటనే సుఖవిరేచనం చేయించాలి. అలాగాకుండా రక్తపిత్తం పైకి కిందకు శరీరమంతా వ్యాపించిఉన్నప్పుడు ఒకసారి విరేచనం ఒకసారి వాంతి చేయించాలి.

అలా చేయించకుండా అశ్రద్ధచేస్తే రక్తపిత్తం ముదిరిపోయి గుండెరోగం, పాండురోగం, రక్తవిరేచనాలు, ప్లీహంలోవాపు మొదలైన అనేకరోగాలు కలుగజేస్తుంది.

కొండపిండి ఆకురసం 10గ్రా॥ గంటకు ఒకసారి తాగితే మూత్రం జారీఅవుతుంది.

అయితే, వ్యాధిగ్రస్తులు బాగా క్షీణించిపోయి బలహీనంగా వున్నప్పుడు వారిచేత వాంతిగానీ, విరేచనంగానీ చేయించకూడదు.

పలుచని బార్లీగింజల గంజిగానీ, పలుచని బియ్యపునూకల గంజిగానీ చల్లారిన పాలుగానీ, ఆహారంగా ఇవ్వాలి. వాటితోపాటు అతివేడిని వెంటనే తగ్గించగల చిరిసెనగల కట్టు, పెసరకట్టు, సెనగకట్టు పిల్లిపీచర కట్టు, కందులకట్టు ఇవ్వవచ్చు.

రక్తపిత్తానికి త్రిఫలాది కషాయం



కరక్కాయపెచ్చులు, తానికాయపెచ్చులు, ఉసిరికకాయల పెచ్చులు రేలచెట్టువేర్లు, సమానభాగాలుగా పొడిచేసి కలిపి వుంచుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి అందులో ఒకచెంచా చక్కెర ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా తాగించాలి. దీనివలన అనేక రూపాలుగా వున్న రక్తపిత్తం, అతిదాహంతో కూడిన పిత్తశూల క్రమంగా హరించిపోతయ్.

ఉగ్రరక్తపిత్తానికి - ఉపశాంతియోగం



ఉగ్రరూపం చెందిన రక్తపిత్తంవలన ముక్కునుండిగానీ, నోటి నుండిగానీ, మలమూత్రములనుండిగానీ, రక్తము వెడలుతూవుంటే ఆ స్థితిలో ఈ క్రింది యోగాన్ని వెంటనే ఆచరించాలి. కురువేరు కలువపూల కాడలు, ధనియాలు గంధంచెక్క, అతిమధురం, తిప్పతీగ, వట్టివేర్లు, అడ్డసరం, వీటిని సమభాగాలుగా పైన తెలిపినవిధంగా కషాయంపెట్టి అందులో చక్కెర తేనె కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవింపచేస్తుంటే ఉగ్రమైన రక్తపిత్తం అణగారిపోతుంది.

వరప్రసాదంలాంటి - వట్టివేర్ల కషాయం



వట్టివేర్లు చందనం, అగరుసొంఠి, ద్రాక్ష, అతిమధురం, వీటిని సమ భాగాలుగా పైనతెలిపినట్లు కషాయంకాచి అందులో ఒకచెంచాతేనె మూడుచిటికెలు పిప్పలిపొడి కలిపి తాగుతూవుంటే రక్తపిత్తం హరించి పోతుంది.

అసాధ్యరక్తపిత్తానికి - అతిమధురయోగం

అరలీటరుపాలలో అతిమధురం 20గ్రా॥ కలిపి అరపావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి దానిని రెండుభాగాలుగా చేసి ఒకభాగంలో ఒకచెంచాచక్కెర, తేనె కలిపి సేవించాలి. అలాగే సాయంత్రం కూడా మిగిలినభాగం సేవించాలి.

పెసలతో - పసందైనయోగం



పెసలు, వరిపేలాలు, యవలబియ్యం, పిప్పళ్ళు, వట్టివేర్లు, తుంగగడ్డలు, చందనం, అతిబలవేర్లు, సమంగా చేర్చి నిలువచేసుకోవాలి. అరలీటరు మంచినీటిలో 20గ్రా॥ పొడివేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయంపూట పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి చల్లార్చి రెండుపూటలా సగంసగం మోతాదుగా తాగుతూవుంటే అతిక్రూరమైన శరీరమంతా మంటలతో చురుకులతోకూడిన రక్తపిత్తరోగమైనా వెంటనే అదుపులోకి వస్తుంది.

దానిమ్మాకురసం 10గ్రా॥, తేనె10గ్రా॥ కలిపి తాగితే ఎక్కిళ్ళు హరిస్తయ్.

సకల రక్తపిత్తములకు - దూర్వాఘృతం



గరికవేర్లు, తామరపూలలోని కాడలు పుప్పొడులు, మంజిష్ఠ, కురువేరు, కరకపిందెలు, లుద్దుగచెక్క, వట్టివేర్లు, తుంగగడ్డలు, చందనము, వీటిని ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని మెత్తగానూరి ఒక కళాయిపాత్రలో వేయాలి. అందులో ఆవునెయ్యి, 480గ్రా॥ కలపాలి. దాంతోపాటు అందులో రెండులీటర్లు బియ్యంకడిగిననీరు, రెండులీటర్ల మేకపాలు కలిపి చిన్నమంటపైన వేడిచేయాలి. క్రమంగా నీరంతా ఇగిరిపోయి పదార్థాలన్నీ నేతిలో కలిసి నెయ్యి మిగిలేవరకు మరిగించి దించి నూలుబట్టలో వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే దుర్వాఘృతం.

వాడేవిధానం : దీనిని చెవులలో అయిదారుచుక్కల మోతాదుగావేస్తే చెవినుండి రక్తంకారడం ఆగిపోతుంది. కళ్ళలోవేస్తే కనులనుండి కారే రక్తం ఆగిపోతుంది. ఈనేతితో వస్తికర్మ(ఎనిమా)చేస్తే మర్మాంగం ఆసనం, వీటినుండి స్రవించేరక్తం ఆగుతుంది. ఇదేనేతిని శరీరమంతా మర్దనచేస్తే చర్మంపైవుండే రోమకూపాలనుండి స్రవించేరక్తమైనా ఆగిపోతుంది. ఈవిధంగా ఎటునుండి రక్తంకారితే అక్కడ దీనిని ప్రయోగించి అతిబలీయమైన రక్తపిత్తరోగాన్ని అంతంచేయవచ్చని ఆయుర్వేద మహర్షులు అనుభవపూర్వకంగా నిరూపించి మనకందించారు.

రక్తపిత్తరోగులు - ఏమితినకూడదు ?

బెల్లము, వంకాయ, నువ్వులు, మినుములు, ఆవాలు, పెరుగు, పాలు, బావినీరు, తాంబూలం, ఊటనీరు, మద్యపానం, ఉల్లిగడ్డలు, కారం, పులుపు, ఉప్పు, అతిదాహపదార్థాలు, ఒకదానితోఒకటి పడని విరుద్ధ ఆహారాలు, ఇవన్నీ నిషేధించాలి.

అలాగే, అతిగానడవడం, పరుగుతీయడం, ఎండలోతిరగడం, ఆవేశపడటం, మలమూత్రాలను నిషేధించడం, వాహనాలు ఎక్కడం, చెమటపట్టే పనులుచేయడం, ధూమపానం, సంభోగం, మొదలైనవి పూర్తిగా మానుకోవాలి.

రక్తపిత్తరోగులు - ఏమితినవచ్చు?



పాతబియ్యం, కొర్రలు, యవలు, పెసలు, చిరుసెనగలు,కందులు, అడవిపెసలు, ఆవుపాలు, మేకపాలు, ఆవునెయ్యి, బర్రెనెయ్యి, పనసపండు, సారపప్పు, అరటిపండు, చిట్టికూర, పొట్లకాయ, అల్లం, బూడిదె గుమ్మడి, అడ్డసరం, దానిమ్మపండ్లు, ఖర్జూరపుపండ్లు, ఉసిరికపండ్లు, కొబ్బరికాయ, తుంగగడ్డలు, వెలగపండు, జాజికాయ, వేపపువ్వు, పేలపిండి, ద్రాక్ష, చక్కెర, తేనె, చెరుకుగడ్డలు, చల్లనినీరు, మొదలైనవి స్వీకరించాలి.

వీటితోపాటు, నూరుసార్లు నీటితో కడిగిన నేతినిరుద్ది స్నానం చేయడం, చల్లని ప్రదేశాలలో విశ్రాంతితీసుకోవడం, చల్లనిగాలిని, చల్లని వెన్నెలను ఆస్వాదించడం నీటితో అరగదీసిన చందనగంధాన్ని శరీరమంతా రాసుకోవడం, కలువలఆకులతో ఏర్పరిచిన పడకపైనపడుకోవడం, తెల్లని వస్త్రాలుధరించడం, మొదలైనవికూడా ఆచరించాలి. ❀

పసుపుకొమ్మును కాల్చి ముంచిన నీటిని తాగుతుంటే డోకులు ఆగిపోతయ్.

పురుషుల సుఖరోగాలు - అనుబంధరోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



ప్రియమైన పాఠకులారా! గతసంచికలలో మీకు సెగరోగం గురించి సవాయి రోగం గురించి పూర్తి వివరంగా చెప్పడం జరిగింది. ఆ రోగాలకు అను బంధంగా కలిగే బిళ్ళలు అడ్డగర్రలు, వరబీజం, కుష్ఠు, ప్రమేహం, మూత్రకృచ్ఛం, మూత్రాశ్మరి, పీనసరోగం, మొదలైన వ్యాధులు కూడా కలుగుతయ్. ఈ సమస్య లకు కొన్ని నివారణమార్గాలు తెలుసుకుందాం.

బిళ్ళలు - అడ్డగర్రలు

రెండుగజ్జలలోగానీ, లేక ఒకవైపు గజ్జలోగానీ, గుండ్రంగా గ్రంథిలాగా గానీ, లేక నిలువుగా అరటికాయలాగాకానీ, వాపుకలుగుతుంది. గుండ్రంగా కలిగిన గ్రంథిని బిళ్ళలు అని, నిలువుగా కలిగిన గ్రంథిని అడ్డగర్రలు అని పిలుస్తారు. వీటినే వ్యవహారికనామంగా ఒడిసెగడ్డలు అనికూడాఅంటారు.

ఇవి పుట్టడానికి ముందు గజ్జల్లో కొంచెం నొప్పి పుడుతుంది. రెండు మూడు రోజులతరువాత ఆనొప్పి, వాపు పెరిగిపోతూ జ్వరంవస్తుంది. క్రమంగా మనిషినడవడమే కష్టమవుతుంది. ఇవి పుట్టిన వారం లేక రెండు వారాలు మొదటిదశగాను ఆతరువాత రెండవదశగాను చెప్పుకోవచ్చు.

ప్రథమదశలోనే వాపుతగ్గడానికి, బిళ్లకరిగిపోడానికి వెంటనే చికిత్స చేయించాలి. ఒకవేళ ప్రథమదశలో చేయలేకపోతే రెండవదశలో బిళ్ళలు పక్వమై పగలడానికి చికిత్స చేయాలి. అలాగాకుండా, రెండవదశలోకూడా బిళ్ళలు అణిగిపోవడానికి చికిత్సచేస్తే ఆలోపలవుండే దుష్టపదార్థం కాలాం తరంలో తిరిగిమరలా విజృంభిస్తుంది. పాతవ్రణంగా ఏర్పడిపోతుంది. కాబట్టి, ఆలోచించి చికిత్సచేయాలి.

ప్రథమదశలోని బిళ్ళలు - అడ్డగర్రల చికిత్స

గజ్జలలో వాపుగానీ, నొప్పిగానీ మొదలైనవెంటనే గోరువెచ్చని వంటా ముదం మూడునాలుగు చెంచాల మోతాదుగా తాగించి విరేచనం చేయిం చాలి. తరువాత కాపడంపెట్టి కట్లుగట్టి రెండుమూడు రోజులు ప్రయత్నిస్తే వ్యాధి మొదటిదశలోనే అంతరించిపోతుంది.

కాపడంఎలా పెట్టాలి 1) మెత్తటి ఇసుకను వేయించి బట్టలో మూటగా కట్టి దానితో వాపుపైన జాగ్రత్తగా కాపడంపెట్టాలి. లేక

2) తౌడును నీరుతో తడిపి ఉడకబెట్టి గుడ్డలోవేసి వేడివేడిగా కాపాలి.

కట్లు ఎలా కట్టాలి?

1) ఘాటుగా వుండే పొగాకును తీసుకొని దానికి నాటు కోడిగుడ్డులోని తెల్లసొనను మందంగారాసి బిళ్ళలపై గానీ, అడ్డగర్రలపైగానీ అంటిం చాలి.

2) నేలగొలిమిడి ఆకును నీటిఆవిరిమీద ఉడికించి తీసి కొంచెం నెయ్యి కలిపి మెత్తగా తొక్కి పైన వేసి కట్టుకడితే రెండు కట్లతో బాధ మాయమై పోయి వెంటనే లేచి నడువగలిగే శక్తి వస్తుంది. వాపు, జ్వరం, మాయమై పోతుంది.

3) పై విధంగానే గోంగూరగానీ, బంతిఆకుగానీ, నీళ్ళఆవిరిమీద ఉడికించి నెయ్యి కలిపి మర్దించి రోజుకు నాలుగైదుసార్లు కట్టుకట్టాలి.

4) వెంపలిచెట్టు చిగురాకులను మెత్తగానూరి బిళ్ళలపైన వేసి కట్టు కట్టినా కూడా బిళ్ళలు అడ్డగర్రలు కరిగిపోతయ్.

ద్వితీయదశలోని బిళ్ళలు - అడ్డగర్రల చికిత్స

ప్రథమదశ దాటి ముదిరిపోయి పెద్దవైన గడ్డల్లో చీము ఏర్పడి వుంటుంది కాబట్టి వాటిని అణచివేయడానికి చికిత్సచేస్తే అది విషతుల్యమై కాలాం తరంలో తిరగబెట్టి అనేక ఇతరరోగాలకు కూడా కారణమౌతుంది కాబట్టి, ఈ దశలో వ్రణాలు పక్వం కావడానికి చితికిపోయి కురుపుమానడానికి చికిత్స చేయాలి. ఆ విధానాలు తెలుసుకుందాం.

కట్లు ఎలా కట్టాలి?

1) గోధుమపిండి ఉడకబెట్టిన పెసలు బియ్యంపిండి, సమంగా తీసుకొని ఉమ్మెత్తాకురసంతో కలిపి మొత్తాన్ని ఉడికించి తగినంత ఆముదం కలిపి గోరువెచ్చగా గడ్డలపైన వేసి కట్టుకట్టాలి. నాలుగుకట్లు కట్టేటప్పటికి వ్రణం పక్వమై పగులుతుంది.

2) సీమఅవిసెగింజలు మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆముద్దను ఉడికించి గోరువెచ్చగా కట్టుకడుతూవున్నా వ్రణం పక్వమౌతుంది.

3) లేక మెంతులను మెత్తగా దంచి మజ్జిగతో కలిపినూరి ఆముద్దను పైన వేసికట్టు కడుతూవున్నా వ్రణాలు పక్వమౌతయ్.

బాగా పెరిగి పక్వదశకు గ్రంథులు వచ్చినప్పుడు గజ్జల్లో తీవ్రమైన సలుపు, పోటు, జ్వరం ఏర్పడివుంటయ్. అయితే, పై చికిత్సలవల్ల వ్రణం చితకగానే బాధలన్నీ తగ్గిపోతయ్.

ప్రతిరోజు ఉదయం పది తులసి దళములను తినెడి వారికి జ్వరము రాదు. ఇతర రోగములు కూడా రాకుండా కాపాడును.

రోజంతా పలుచని తీయని మజ్జిగమాత్రమే తాగుతుంటే రక్తవిరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

స్త్రీలకు సంతాన యోగాలు - 5

పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన పాఠకులారా! అనేక మాసాలనుండి వరుసగా స్త్రీల సమస్య గురించి చెప్పకుంటున్నాం. ఈ మాసపత్రికలో సంతానయోగాలు తెలుసుకుందాం. అయితే, ఈనాడు ఆధునిక విషయుగ ప్రభావంతో నూతనంగా వివాహమైన దంపతులలో అధికశాతంమందికి సంతానం కలగడంలేదు. కొంతమంది స్త్రీలకు అసలు గర్భమే ఏర్పడటంలేదు. మరికొంతమంది స్త్రీలకు గర్భం ఏర్పడినా మధ్యలోనే గర్భస్రావం జరుగుతూ వుంది. ఇంకొంతమంది స్త్రీలకు బిడ్డలుపుట్టిన తరువాత వారు అల్పాయుష్కులుగా అనారోగ్యవంతులుగా తయారౌతున్నారు. ఇలాంటి విపత్కరమైన స్థితిలోమన ఇండ్లలో ఆడపిల్లలు కష్టాలకు, కన్నీళ్ళకు లోనుకాకుండా తమ జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవడంకోసం ఈవ్యాసంలో చెబుతున్న మార్గాలను బాగా చదివి ఆచరించమని చెప్పండి. ఇప్పడందించే సంతానయోగాలను కూడా ఆచరించి ఉత్తమసంతానాన్ని ఈపవిత్ర భారతధరిత్రికి అందించమని చెప్పవలసిందిగా మాప్రియపాఠకులను కోరుతున్నాం.



సంతానానికి - అర్హతలు

దీర్ఘాయువుగల ఉత్తమ సంతానం కలగడంలో స్త్రీ పురుషులు ఇరువురికి సమానమైన బాధ్యత వుంది. ఇరువురి శరీరాలు నిర్దుష్టంగా నిరోగమయంగా ఉన్నప్పుడే అది సాధ్యమవుతుంది. అంటే స్త్రీలకు సకాలంలో బహిష్టు జరుగుతూ ఆరోగ్యవంతమైన అండం విడుదల కావాలని అలాగే పురుషులకు వీర్యంలో తగినన్ని జీవకణాలు ఉండాలని అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ రెండింటిలో స్త్రీ మాత్రమే ఆరోగ్యవంతంగా వుండి పురుషుడు అనారోగ్యవంతుడైనా లేక పురుషుడు సంపూర్ణఆరోగ్యవంతుడిగా వుండి స్త్రీ అనారోగ్యవంతురాలైనా సంతానం కలుగదు. అందువల్ల స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు ముందుగా తమతమలోపాలను గత సంచికలలో సూచించిన విధంగా తెలుసుకొని ఆయామార్గాలను ఆచరించి తమనుతాము శుద్ధి చేసుకోవాలి. ఆతరువాతే సంతానంకోసం ప్రయత్నంచేయాలి.

సంతాన నిరోధక - స్త్రీ పురుష వ్యాధులు

స్త్రీలకు గర్భాశయంలో వాతం చేరడం, గడ్డలుపుట్టడం, గర్భాశయం కుచించుకుపోవడం, తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట, మొదలైన బట్టంటు వ్యాధులు రావడం, బహిష్టులో అధికంగా కడుపునొప్పి పుట్టడం, ఎల్లప్పుడూ యోని నుండి వివిధ రకాల స్రావాలు ఉత్పన్నంకావడం, బహిష్టు నెలల తరబడి ఆగిపోవడం, మొదలైన సమస్యలు వున్నప్పుడు ఆ స్త్రీ సంతానాన్ని సృష్టించలేదు.

అదేవిధంగా పురుషులకు శీఘ్రస్కలనం, వీర్యబలహీనత, వీర్యంలో దుర్వాసన వీర్యంలో తగినన్ని జీవకణాలు లేకపోవడం, అనేకరకాల సుఖవ్యాధులకు గురికావడం, సక్రమంగా అంగస్తంభన జరుగకపోవడం, మొదలైన సమస్యలవల్ల అతడు సంతాన స్రష్ట కాలేడు.

గతసంచికలలో పైన తెలిపిన స్త్రీ పురుషుల సమస్యలకు అనేక మార్గాలు సూచించడం జరిగింది. వాటిని అవగాహన చేసుకొని ఆచరించి ఆయా లోపాలను సరిదిద్దుకోండి.

కమ్మని సంతానానికి - కళ్యాణ ఘృతం

ఈ కల్యాణఘృతం అనే ఔషధం ఆయుర్వేదంలో అత్యంత ఫలప్రదమైనదని ఆయుర్వేద మహర్షులు పేర్కొన్నారు. కాబట్టి, కొంత ప్రయాసపడి అయినా ఈఔషధాన్ని తయారుచేసుకొని ఉత్తమ సంతానాన్ని పొందుదురుగాక!

కావలసిన పదార్థాలు : మంజిష్ఠ, అతిమధురం, చెంగల్వకోష్టు, కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికకాయ, అతిబలవేర్లు, అశ్వగంధ దుంపలు, శతావరివేర్లు, నేలగుమ్మడిదుంప, పాలగుమ్మడిదుంప, అజామోదం, పసుపు, మానిపసుపు, పొంగించిన ఇంగువ, కటుకరోహిణి, కలువపూలు, ఎండుద్రాక్ష, రక్తచందనం, తెల్లచందనం, వీటిని ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల మోతాదుగా తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పై ఓషధులను ఆవుపాలతో దంచి బట్టలోవడపోసి ఆ రసాన్ని ఒకకళాయిపాత్రలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో నాటుఆవు నెయ్యి 640 గ్రా॥ వేసి దానిలో శతావరివేర్లరసం 2560 గ్రా॥ ఆవుపాలు 2560గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపైన నెయ్యిమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించాలి. ఆ తరువాత దించి బట్టలోవడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే కళ్యాణ ఘృతం.

వాడేవిధానం : ఈఘృతాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా 5 గ్రా॥ మోతాదుగా సేవించాలి.

ఫలితాలు : ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే క్రమంగా గర్భాశయంలోని సమస్యలన్నీ నిర్మూలించబడి గర్భశుద్ధి జరిగి గర్భం నిలిచి దీర్ఘమైన ఆయువు, బలం, రూపలావణ్యాలు గల ఉత్తమ సంతానం కలుగుతుంది.

నిద్రలేవగానే చల్లటి నీళ్ళతో కళ్ళు, ముక్కు, నోరు, చెవులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఇలా చేయడంవల్ల నిద్రమత్తు వదలి శరీరం మనసు చైతన్యవంతమౌతయ్.

బొప్పాయిపండు తింటుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు ఆగిపోతయ్.



మంచిసంతానానికి - మహాద్రాక్షాది చూర్ణం

ఈ మహాద్రాక్షాది చూర్ణం కూడా మహాఋషులచేత ఉత్తమ సంతానయోగంగా పరిగణించబడింది. ఈ యోగాలు అనేక వందల వేలసార్లు ప్రయోగించిన తరువాతే మహాఋషులచేత జనజీవనంలోకి ప్రవేశించాయని మనం తెలుసుకోవాలి.

కావలసిన పదార్థాలు : ద్రాక్షపండ్లు, ఎండుఖర్జూరపుకాయలు, దానిమ్మపండ్లపైబెరడు, దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, ఆకుపత్రి, నాగకేసరాలు, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, తవాక్షీరి, ఎండుకొబ్బరి, మంచిగంధం, అతిమధురం, ఉసిరికకాయలబెరడు, చారపప్పు, కురువేరు, వట్టివేర్లు, జాపత్రి, నేలగుమ్మడి, పల్లేరుసమూలం, అరటిదుంప, దూలగొండి గింజలు, జాజికాయ, తక్కోలాలు, చెంగల్వకోస్టు, నువ్వులు, మినుములు, వెదురుబియ్యం, యవలు, లొద్దుగపట్ట, తుంగముస్తలు, నాగబలవేర్లు, జనపవిత్తులు, తెల్లజిలకర, నల్లజిలకర, అజామోదం, మెంతులు, తాళిసపత్రి, సైంధవలవణం, ధనియాలు, గంటుభారంగి, కరక్కాటకశృంగి, గలిజేరు, గుంటగలగర, జీడిపప్పు, మామిడిటెంకలపప్పు, పూర్తిగా శుద్ధిచేసిన అభ్రకసింధూర భస్మం, మొదలైనవాటిని సేకరించుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పై ఓషధులను సమభాగాలుగా ఎవరికి ఎంత అవసరమో అంతమేరకు సమంగా గ్రహించి విడివిడిగా దంచి జల్లించి ఆతరువాత వరుసక్రమంగా ఒకదానిలోఒకటి కలుపుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : పూటకు పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకకప్పు నాటు ఆవుపాలతో కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి.

ఫలితాలు : పైన తెలిపినవిధంగా ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే స్త్రీ పురుషులు ఇరువురిలో వుండే సంతాననిరోధక రోగతత్వాలు హరించిపోతాయ్.

స్త్రీల గర్భాశయంలోని, అండాశయంలోని సకలదోషాలు హరించి బహిష్టు క్రమబద్ధమౌతుంది. అలాగే, పురుషుల వీర్యదోషాలు హరించి వీర్యం శక్తివంతంగా మారుతుంది. జీవకణాలసంఖ్య అనూహ్యంగా పెరుగుతుంది. విడువకుండా కొంతకాలంపాటు వాడుతూ దీర్ఘాయుష్మంతులైన ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డలను కనవచ్చునని మహాఋషులఆజ్ఞ.

★ పైచూర్ణాన్ని ఖచ్చితంగా ఒకరోజుకూడా మానకుండా ఆరు నెలలపాటు స్త్రీపురుషులు సేవించితే అప్పటికి సంపూర్ణ ఫలితం పొందగలుగుతారని తెలుసుకోవాలి.

చక్రకేళి అరటిపళ్ళు తిని పాలు తాగితే నెత్తురువిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.



పాఠక మహాశయుల



ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు

కె. రామారావు, ఆదిలాబాద్ జిల్లా.

✍ గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 22 సం॥.నాకు చేతిమణికట్టుపైన ఎముక పెరిగింది. చాలా ఇబ్బందులుపడుతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నీ సమస్య చాలా సులభమైంది. రాత్రి నిద్రించే ముందు ప్రతిరోజు వేడిఅన్నంలో ఒక చెంచా పసుపు కలిపి మెత్తగా పిసికి పెరిగిన ఎముకపైన వేసి కట్టుకడుతూ వుండు. క్రమంగా పెరిగిన ఎముక కరిగి పోతుంది. శుభం.

అమ్మలు, కృష్ణాజిల్లా.

✍ పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు మర్మాంగంపైన బఠాణి గింజంత సురుగుడుకాయ లేచింది. క్రమంగా పెద్దది అవుతుంది. దయతో నివారణమార్గం సూచించండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీ సమస్యకు నివారణామార్గం నీచేతుల్లోనే వుంది. మంచి వేపనూనె రోజు రెండు లేక మూడుపూటలా ఆ కాయపైన నాలుగైదు నిమిషాలపాటు పట్టిస్తూవుండు. దీనితో పాటు మంచిపసుపు40గ్రా॥, బెల్లం 100గ్రా॥ కలిపి దంచి నిలువవుంచుకో. రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు 5గ్రా॥ మోతాదుగా చప్పరించి తిని అనుపానంగా పలుచని తీయని మజ్జిగ తాగు. ఇలాచేస్తుంటే నీసమస్య పరిష్కారమవుతుంది.

కె. సుశీల - నల్గొండజిల్లా

✍ పూజ్య ఆచార్యులకు నమస్కారం. నాకు గాలిబ్లాడర్‌లో రాయి వుందని తెలిసింది. ఇది తగ్గిపోవడానికి దయతో తగినమార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ!నీ సమస్యకు మార్గం నీయింట్లోనే వుంది. రోజూ ఉదయం సాయంత్రం కొత్తిమీర కరివేపాకు పొదీనా ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాములు తీసుకొని ఒకకప్పు నీటితోమెత్తగానూరి రసంతీసి ఆరసాన్ని సేవిస్తువుండు. వేడిచేసే పదార్థాలు తినవద్దు. మాంసాహారం నిషేధం. త్వరలో నీసమస్య తీరుతుంది. శుభం.

భారతపుత్ర యాదగిరి, వరంగల్‌జిల్లా

✍ పూజ్యగురుజీగారికి నమస్కారం. మానాన్న మాటిమాటికి పేరాసిటిమాల్ గోలీలు వరుసగా 5సం॥పాటు మింగాడు. శరీరమంతా చెడిపోయింది. సంవత్సరానికి 20 వేలు ఖర్చుపెట్టినా కూడా నయం కాలేదు. అందువల్ల ఆయన శరీరంలోని ఇంగ్లీషు విషం విరిగిపోయే మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! తులసి, మారేడు, వేప, ఈ మూడింటి ఆకులు నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేయి. ఈ పొడిని మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత పరిమాణంగా రెండుపూటలా ఒకకప్పు మంచినీటితో సేవించమని చెప్పు. దీనితో పాటు త్రిఫలరసాయనం తెప్పించు కొని రాత్రి నిద్రించేముందు వాడాలి. అలాగే అశ్వగంధఘృతం ఆవుపాలతో సేవిస్తుంటే మీనాన్న బాగుపడతాడు.

రాజేశ్వరరావు, కరీంనగర్

✍ పూజ్య మహర్షిమావయ్యగారికి నమస్కారం. నా వయసు 27 సం॥ నాకు ఇంతవరకు గడ్డం, మీసాలు సరిగా రాలేదు. అందరూ నన్ను హేళన చేస్తున్నారు. తొందరగా అవిపెరిగే మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నల్లనువ్వులు, గుంటగలగరాకు, ఉసిరికకాయ, అతిమధురం, కండచక్కెర వీటిని సమభాగాలు చూర్ణాలు చేసుకొని ఉంచుకో. రోజూ రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా చప్పరించి ఒకకప్పు ఆవుపాలు తాగుతూ వుండు. అరచేతులలో అయిదు నిమిసాల పాటు రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు నువ్వులనూనెతో మర్దనచేయి. అలాగే అరికాళ్ళకు కూడా చేయి. ఇలా చేస్తుంటే నీకోరిక నెరవేరుతుంది.

నీరజ, నల్గొండజిల్లా.

✍ పూజగురువులకు నమస్కారం. నాకు మర్మాంగం వద్ద పుండ్లు వచ్చినయ్. ఆ భాగమంతా నల్లగా మారింది. ఏదైనా ప్రమాదకరమైన జబ్బు ఉందేమోనని పరీక్ష చేయించాను. అలాంటి ఏమిలేదని చెప్పారు. అయినా భయంగావుంది. తగినమార్గం దయతో చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీవు ధైర్యంగా జీవితాన్ని గడపడం అలవాటు చేసుకోవాలి. గతాన్ని విస్మరించి బిడ్డల భవిష్యత్తుకోసం ప్రయత్నించాలి. ఒక్కొక్కసారి మనప్రమేయం, మనదోషం లేకుండానే కొన్నికష్టాలు పైనపడుతుంటయ్. ప్రస్తుతం నీ సమస్యకు కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికకాయ వీటిని మూలికల అంగడిలో తెచ్చుకని బాండీలోవేసి కిందమంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతూ అవినల్లగా మాడిపోయేవరకు వేయించు. తరువాత వాటిని మెత్తగానూరి జల్లించు. అందులో తగినంత కొబ్బరినూనె కలిపినూరితే ఆయింట్‌మెంట్‌లాగా అవుతుంది. దీన్ని మర్మాంగంపైన వచ్చిన కురుపులపైన రెండుపూటలా లేపనంచేయాలి. చేసే ముందు వేపచెక్క, రావిచెక్క కలిపి నీటితో కాచిన గాథకషాయంతో శుభ్రం చేసుకో. ఇలా చేస్తుంటే ఆసమస్య తీరిపోతుంది.

కె.వి. సరోజ, విశాఖజిల్లా

✍ పూజ్యగురువులకు నమస్కారం. నా వయసు 30 సం॥లు. నాకు ఈమధ్యనే మొలలసమస్య వచ్చింది. నాది వేడి శరీరం. మాటిమాటికి మూత్రం వస్తుంది. అరికాళ్ళు వేడిగా వుంటయ్. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీవు రోజూ ఎన్నిసార్లు మూత్రానికి పోతావో ప్రతిసారి ఆమూత్రాన్ని ఒకగిన్నెలో పట్టుకొని కొద్దికొద్దిగా ఎడమచేతిలో పోసుకొని మొలలను తడుపుతూవుండు. ఈవిధంగా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే వేరే ఏమందులు వాడే అవసరం లేకుండా మొలలసమస్య తీరుతుంది. మజ్జిగ ఎక్కువగా సేవించు. కారం, ఉప్పు, పులుపు, కొద్దిరోజులు పూర్తిగా తగ్గించు. శుభం.

కె. స్వప్న, మధిర, ఖమ్మంజిల్లా

✍ గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు

మామిడిబెరడు పెరుగుతోనూరి బొడ్డుపైన పట్టిస్తే ప్రవాహ విరేచనాలైనా బంద్.

నమస్కారం. నాకు గత అయిదు నెలల నుండి నెలసరి రావడం లేదు. డాక్టర్లకు చూపిస్తే గర్భసంచికి ప్రక్కన నీటిబుడగలు వచ్చినయ్ అని చెప్పారు. ఆమందులపైన విశ్వాసంలేక ఆయుర్వేదంమీద నమ్మకంతో వ్రాస్తున్నాను. సరైనమార్గం చూపించండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీ గర్భసంచి సమస్యకు నీ ఇంట్లోనేమార్గంఉంది. బయట ప్రపంచంలోఎంత ఖర్చుపెట్టినా శాశ్వతపరిష్కారమార్గం లేదు. 1) రెండు పూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు ఒకచెంచా కలబందగుజ్జుతీసి అరకప్పు ఆవుపాలలోవేయి. అందులో అరకప్పు మంచినీరు, అరచెంచా కండ చక్కెరపొడి కలిపి చెంచాతో గిలకొట్టి తాగుతూవుండు. 2) ఒకకప్పు ఆవు పెరుగులో పది తులశిఆకులు వేసి ఒకగంట నానబెట్టి సాయంత్రంపూట ప్రతి రోజూ తీసుకో. 3) సొంఠి50గ్రా॥ తీసుకొని ముక్కలుచేసి వేయించి దంచి పొడి చేయి. అలాగే ఎండుఖర్జూరాలు 50గ్రా॥ తీసుకొని విత్తనం తీసివేసి పైపెచ్చును ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయి. ఈ రెండింటికి కలిపి వుంచుకొని రోజూ పరగడుపున ఒకచెంచా పొడి ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి తాగు. కొద్దిరోజుల్లో నెలసరి వస్తుంది. రాగానే వాడటం ఆపు. ఎన్ని రోజుల్లో వచ్చిందో గుర్తుపెట్టుకొని తరువాతనెలలో నెలసరికి అన్నిరోజుల ముందు మరలా వాడుకో. ఈ విధంగా మూడు బహిష్టుల వరకువాడుకో. 4) ఆహారంలో మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, దుంపలు, అతికారం, అతిఉప్పు; అతి పులుపు నిషేధించు. 5) కపాలభాతి దీర్ఘ భస్త్రిక, ప్రాణాయామాలను ఆచరించు. త్వరలో నీసమస్య పరిష్కారమవుతుంది. శుభం.

కె.ప్రభాకర్, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా.

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు 2006లో సం॥లో వివాహమైంది. 2007 సం॥ నుండి అంగం సరిగా స్తంభించడం లేదు. అయితే, రోజూ ఒకసారిమాత్రమే నేను నాభార్యతో సంభోగంలోపాల్గొనగలుగుతున్నాను. కానీ, రోజుకు కనీసం మూడు నాలుగుసార్లు సంభోగంలో పాల్గొంటేనే సంతానం కలుగుతుందని కొందరు చెప్పారు. కానీ, నేను కనీసం రెండోసారి కూడా వెంటనే చేయలేకపోతున్నాను. నా భార్యకూడా అర్ధరాత్రి మేల్కొని మరలా సంభోగం జరుపుకుందాం పదా! అంటుంది. ఆమెకోరిక మేరకు నేను బలవంతగా ప్రయత్నిస్తే వీర్యం విడుదలై అంగం మెత్తబడిపోతుంది. కావున దయతో సరైన మార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! రోజుకు రెండుసార్లో మూడుసార్లో సంసారం చేయాలని గానీ, ప్రతిరోజు సంభోగంలో పాల్గొనాలనికానీ నియమం ఎక్కడావుండదు. సంతానం కలగడానికి రోజూ అన్నిసార్లు సంభోగం చేయవలసిన అవసరంలేదు. బహిష్టు ప్రారంభమై నాలుగవరోజు స్నానం చేసిన తరువాత ఆరోజునుంచి వరుసగా పన్నెండు రోజులవరకు ఋతుకాలం వుంటుంది. ఆ సమయంలో రోజు ఒకసారి ప్రయత్నిస్తే తప్పక గర్భం వస్తుంది. నీ తెలియని తనంతో ఇతరుల పిచ్చిమాటలు విని నీవు నీభార్య మనశ్శాంతి కోల్పోతున్నారు. బలవంతంగా రెండవసారి నీవు ప్రయత్నం చేయవద్దు. నీకు వేరే ఏ ఇతరమందులు వాడవలసిన జబ్బేమీ లేదు. వ్యర్థంగా వైద్యుల చుట్టూ తిరిగి డబ్బు వృధా చేసుకోవద్దు. మీ వూరిలో నల్లతుమ్మ ఆకులు, కాయలు, పూలు, బంక సమంగా తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి దంచిపొడిచేసి మొత్తం కలుపు. ఆ మొత్తంతో సమానభాగంగా కండచక్కెర కలిపి నిలువవుంచుకొని రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా చప్పరించి తిని ఒకకప్పు పాలుతాగుతూవుండు. ఈ విధంగా నలభైరోజులపాటుచేస్తూ ఆ సమయంలో బ్రహ్మచర్యం వహించండి. మీ కోరిక సఫలమవుతుంది. శుభం.

శ్రీమతి పద్మజ, కడప

✍ **పూజ్యులైన మహర్షి మామయ్య గారికి నమస్కారం. మీరు తెలుపుతున్న నేరేడాకులపండ్లపొడి, త్రిఫలకల్పం, తులసిటీ పిప్పంటాకు ఆయింట్‌మెంట్ ఇలాంటివి తయారు చేసుకొని వాడుతూ ఆరోగ్యం పొందు తున్నాం. అయితే, మా బాబుకు వయసు 2సం॥ వాడిది పొడి చర్మం పుట్టినప్పటి నుండి తలలో చుండ్రు బిళ్ళలు, బిళ్ళలుగా కట్టి పొట్టురాలుతూ వుంటుంది. గుండు చేయించిన తరువాత కూడా అలాగేవుంది. శరీరమంతా పగుళ్ళు, దురద మంటకూడా వుంటుంది. గోరు వెచ్చనినీరు కూడా భరించలేదు. దయతో పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! మీ కుమారునిది పైత్యశరీరం. పుట్టుకతోనే పిత్త స్వభావంతో పుట్టాడు. అందువల్ల వేడిచేసే ఏ పదార్థాలు అతనికి పడదు. 1)గుగ్గిలం మెత్తగాపొడిచేసి జల్లెడపట్టి నిలువ వుంచుకోండి. ఆపొడిని తగినంత తీసుకొని అందులో వెన్నకలిపి అతి మెత్తగానూరి శరీరంపైన ముందుగా ఏదోఒకచోట రాసి దానిపలితం ఎలావుందో గమనించు కొని ఆ తరువాత శరీరమంతా లేపనం చేయండి. దీనివలన పగుళ్ళు మంటలు, తగ్గిపోయి చర్మం సహజంగా వస్తుంది. 2) గసగసాలు వేయించి పొడిచేసి నిలువ వుంచుకో. కొంతపొడి పాలలోవేసి నాన బెట్టి మెత్తగారుబ్బి తలకుపెట్టు. పావు గంటాగి కడుగతూ వుండు. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా తలసమస్య నివారణ అవుతుంది. 3) అరగ్లాసు మంచినీటిలో అర చెంచా ధనియాలు నలగ్గొట్టి రాత్రివేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి వడపోసి ఆ నీటిని మూడునాలుగుసార్లుగా కొద్దికొద్దిగా బాబుతో తాగిస్తువుండు. క్రమంగా అధిక వేడి అణగిపోతుంది. ఇంతవరకు ఆచరించి ఆ పలితాలను మరలా లేఖ ద్వారా తెలియజేయి. శుభం.

చరణ్, ఆదిలాబాద్

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 23 సం॥. డిగ్రీ చదివాను. మావాళ్ళు పెండ్లి సంబంధాలు చూస్తున్నారు. కానీ పెండ్లి అంటేనే నాకు భయం వేస్తుంది. ఎందుకంటే నాకు అంగం స్తంభించడం లేదు. అది తలచుకుంటేనే మరింతగా ముడుచుకుంటుంది. ఏ మాత్రమైనా పెరగడంకానీ, లావు కావడంగానీ జరగడంలేదు. దానితో పాటుమూత్రంలో వీర్యం పోతుంది . ఈ సమస్యలతోచనిపోవాలని పిస్తోంది. అయ్యా! మీరు నా తండ్రిలాంటి వారు దయతో నాబాధ అర్థం చేసుకొని మార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! ప్రియాతి ప్రియమైనకుమారా! నీకు మూత్రంలో వీర్యం పోవడం అనే సమస్యతప్ప మరే సమస్య లేదు. నీ వయసులో వివాహానికి ముందు చాలామంది యువకులకు ఇలాంటి భయాందోళనలు కలగడం సహజమే. 1) తంగేడుపూలు, చిగుర్లు, దోరగా వేయించిన జిలకర, కండచక్కెర వీటిని

వేడిపాలలో నెయ్యి కలిపి వేడివేడిగా తాగుతుంటే ఎక్కిళ్ళు బంద్.

సమభాగాలుగా తీసుకొని పొడిచేసి కలిపి వుంచుకో. రోజు రెండుపూటలా ఒకటీ స్పూన్ పొడి మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలో కలిపి సేవిస్తుండు. 2)కారం, ఉప్పు, పులుపు, మాంసం, మసాలాలు, పూర్తిగా మానుకో. 3) ఇంటిలోచేసిన తీపిపదార్థాలు ఆయా ఋతువుల్లో దొరికేపండ్లు సమృద్ధిగాతిను. 4)పైనఇతరులకు చెప్పిన జవాబులోని తుమ్మచెట్టుయోగంఆచరించు. మూడునుండి ఆరునెలల్లో సంపూర్ణమైన శక్తిశాలిగా మారతావు. అనవసరమైన పిచ్చిఆలోచనలుమాని జీవితాన్ని సరిదిద్దుకో. అవసరమైతే వచ్చికలువు.శుభం

యస్. శ్రీనివాస్, సిరిసిల్ల

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! మా మేనమామ తన కూతురిని చేసుకోలేదని నాపై పగపట్టి తినేపదార్థాల ద్వారా మందుపెట్టించాడు. అందువల్ల నాకు నా భార్యకు ఇద్దరికి మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చింది. ఎప్పుడూ మూత్రనాళంలో చీమలు పారినట్లుగా మంటగా వుంటుంది. పురుషాంగం చివర ఎర్రగా అయింది. దానిపైపొర ఊడి మాంసం తేలింది. మూత్రంలో గబ్బు కొడుతోంది. దీనివల్ల వివాహం తరువాత నుండి ఇంతవరకు మా ఇరువురికి సంసారసుఖం లేకుండా పోయింది. అంతేగాక, 18నెలల వయసున్న మాపాపకు కూడా ఇదే పరిస్థితి మా మేనమామ తెప్పిస్తున్నాడు. ఆసుపత్రిలో చూపిస్తే పాపకు కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్ అని మందులురాశారు. కావున మా మేనమామ నాకు ఏరకమైన మందు పెట్టాడో దానికి విరుగుడు ఏమిటో దయచేసి వివరించి మాజీవితాలను కాపాడండి.

ప్రియభారతపుత్రా! ఈ 2008 జనవరి నుండి డిసెంబర్ వరకు వచ్చిన మాసపత్రికలు చదివితే నీ కథసుఖాంతం అవుతుంది. ఎందుకంటే ఈపెట్టుడు మందుల గురించి వాటి పరీక్షలగురించి నివారణ గురించి అనేక సులువైన మార్గాలను సూచించాం. అంతేగాకుండా, సుఖరోగాలకు, మూత్రరోగాలకు కూడా ఎన్నెన్నో ఇంటిలో చేసుకొనే మార్గాలు చెప్పడం జరిగింది.కాబట్టి, నీవు ఆలస్యం చేయకుండా గత సంవత్సర మాసపత్రికలు అన్నింటిని తెప్పించుకొని చదివి నీ జబ్బు నిజమోకాదో నీవే తేల్చుకొని పరిష్కరించుకో. శుభం.

టి. గీత, వెలిగొండ

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు 3 సం॥నుండి నోటిలో చిగుర్లు తినివేస్తున్నయ్. ఎన్నిమందులు వాడినా ప్రయోజనం లేదు. రెండుపండ్లకు చిగురు పూర్తిగా పోయింది. ప్రతిరోజు పండ్లు బాగా గుంజుతున్నయ్. ఇప్పుడిప్పుడే కదులుతూ వున్నయ్. ఇలా క్రమంగా పండ్లన్నీ పొడైపోతాయని భయంగా వుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రీ! నీసమస్యకు మీ వూరిలోనే మందువుంది. ఉత్తరేణివేర్లు గానీ, గింజలు తెచ్చుకొని పొడిచేసుకో. అది వందగ్రాములుంటే అందులో పొంగించిన పటికపొడి20గ్రా॥ ఉప్పుపొడి 10గ్రా॥ కర్పూరం2గ్రా॥ కలిపి పండ్ల పొడి తయారుచేసుకో. ఈ పొడిని రోజూ రెండుపూటలా చేతివేలితో పండ్లకు రుద్ది అరగంట వరకు కడగకుండా అలాగే వుంచు. తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేస్తూవుండు. ఇలా కొంతకాలం ఆచరిస్తే నీకు దంతసౌభాగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

నరసంరాజు, ప.గో.జిల్లా

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! ప్రతినెల మన పత్రిక చదువుతున్నాను. నా వయసు 30సం॥. వివాహమై 11 సం॥ అయ్యింది. ఒకబాబు పుట్టాడు. ఇప్పుడు మరలా రెండవ సంతానంకోసం ప్రయత్నిస్తున్నాము. కానీ, వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య 20 శాతానికి తగ్గిపోయింది. దానితోపాటు అంగస్తంభన కూడా సరిగా లేదు. కావున పై సమస్యలకు తగిన మార్గాలను దయతో చెప్పగలరు.

ప్రియభారతపుత్రా! ఇది నీ ఒక్కడి సమస్యమాత్రమేకాదు. ఈ ఆధునిక విషయుగ ప్రభావంతో కోట్లాదిమంది పురుషులు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆహారంలో బలంలేకపోవడం, కనీస శారీరక పరిశ్రమ లోపించడం పర్యావరణకాలుష్యం, మొదలైన కారణాలవల్ల పురుషుల్లో క్రమంగా యౌవన శక్తి చిన్నవయసులోనే క్షీణించిపోతుంది. అయితే, నీవు మనస్తాపం చెందకుండా ధైర్యంతో ప్రయత్నిస్తే తగిన ఫలితాన్ని పొందగలుగుతావు. 1) ఈ ఋతువులో నల్లతుమ్మచెట్టుకు కాయలొస్తయ్. అప్పుడే గింజపడుతూవున్న కాయలను అనగా లేతకాయలను తెచ్చుకొని కడిగి నలగ్గొట్టి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకో. దీనిలో సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి, ఈ పొడిని ఉదయంపూట ఒకటీస్పూన్ మోతదుగా చప్పరించి తిని ఒకకప్పు పాలు తాగు. 2) ఇదే ఋతువులో మఱ్ఱిపండ్లు,రావిపండ్లు, మేడిపండ్లు పుష్కలంగా దొరుకుతయ్.ఆచెట్లనుండి దోరగా పండిన పండ్లను తీసుకొచ్చి కడిగి నాలుగు ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసుకో. ఈ పొడిలోకూడా సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలుపు. దీనిని రోజూ రాత్రి ఆహారం తారువాత మూడుగంటలు ఆగి నిద్రించేముందు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా చప్పరించి తిని ఒకకప్పు పాలు తాగు. 3) రోజూ ఉదయంపూట గోరువెచ్చని నువ్వుల నూనె శరీరమంతా మర్దన చేసుకో. 4) సూర్యనమస్కా రాలు గానీ, ఆసనాలుగానీ తప్పకుండా అరగంటపాటు సాధన చేయి. 5) రోజూ విధిగా పదిహేను నిమిషాలపాటు ప్రాణాయామం ఆచరించు. 6) ఆహారంలో కారం, ఉప్పు; పులుపు తగ్గించి తీపి పండ్లు, ఇంట్లో చేసిన తీపి పదార్థాలు నీ జీర్ణశక్తినిబట్టి తింటూవుండు. చివరిగా వీటిని ఆచరిస్తూ మూడు మాసాలవరకు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే నీకోరిక సఫలమౌతుంది. సాధించి అనుభవాన్ని లేఖ ద్వారా మరలా తెలియజేయి. శుభం.

లేఖలు రాసిన మిగిలిన పాఠకులంతా స్వయంగా వచ్చి కలవండి.

కలబందరసం 10గ్రా॥ సొంఠిపొడి 2 గ్రా॥ కలిపి మూడుపూటలా తాగుతుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

ఆముదపు పూలతో - అమోఘమైన యోగాలు

ఆయుర్వేదరత్న డా॥ కె.ప్రభాకర వర్ధన్



కామెర్లకు - ఆముదంపూల మాత్రలు

తెల్లఆముదంచెట్టుపూలు 100గ్రా॥, తెల్లఆముదంచెట్టు చిగుర్లు 100గ్రా॥, తెల్లజిల్లేడుపూలు 100గ్రా॥, ఏకవెల్లిపాయలు 20 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలు 10గ్రా॥, తీసుకొని అన్నింటిని రోటిలోవేసి మెత్తగా మైనంలాగాదంచి శనగగింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలి తగిలేచోట పూర్తిగా ఆరబెట్టి గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈమాత్రలు చాలా అమోఘమైనవి. వళ్ళంతా చెడునీటితో వాచి పోయి కాలేయం రోగగ్రస్తమై కామెర్లు కుంభకామెర్లు, పాండురోగము, లివర్‌లోపోటు, మూత్రపిండాలనొప్పి, రక్తక్షీణత, మూత్రం బిగించడం, మొదలైన సమస్యలున్నవారికి ఇవి అద్భుతంగా పనిచేస్తయ్.

మోతాదు : చిన్నపిల్లలకు సగంగోలీ చొప్పున, పెద్దలకు రెండు నుండి నాలుగు గోలీలవరకు రెండుపూటలా పరగడుపున ఆవుపాలతో వారంరోజులపాటు సేవించాలి.

పథ్యం : ఆవుపాలు, తెల్లజొన్నరొట్టె, పాతబియ్యంతో వండిన అన్నం, బార్లీజావ, బత్తాయిపండ్లరసం (మోసంబి) కమలాపండ్లరసం ద్రాక్షరసం, ఉపయోగించవచ్చు. మిగిలినవి నిషేధం.

ఉదరరోగాలకు - ఆముదంపూలు

ఆముదంపూలు 10 నుండి 20గ్రా॥ల పరిమాణంగా తీసుకొని అరకప్పు వడపోసిన నాటుఆవు మూత్రంతో కలిపి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయం పావుకప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలతో కలిపి సేవిస్తుంటే సమస్త ఉదరరోగాలు హరించిపోతయ్.

వరిబీజానికి - ఆముదంపూలు

10గ్రా॥ ఆముదంపూలను కొంచెం ఆముదంతో దోరగా వేయించి మెత్తగాదంచి బట్టలోవేసి పిండి రసంతీయాలి. ఆరసం అరకప్పు గోరువెచ్చని పాలతోకలిపి రెండుపూటలా లోపలికి సేవించాలి.

అదేవిధంగా ఆముదంపూలను ఆముదంతో వేయించి గోరు వెచ్చగా వృషణాలవాపుపైనవేసి బట్టతో కట్టుకడుతూవుంటే కొద్ది రోజులలోనే వరిబీజం హరించిపోతుంది.

రేచీకటికి - ఆముదంపూలు

ఆముదంపూలు 10గ్రా॥, మునగపూలు 10గ్రా॥, కలిపి ఒకకప్పు ఆవుపాలలోవేసి మరిగించి దించి వడపోసి పరగడుపున వరుసగా 40 రోజులపాటు సేవించాలి.

అదేవిధంగా, ఆముదంపూలుగానీ, మునగపూలుగానీ, మెత్తగా దంచి తీసినరసం ఒకచుక్క కంటిలో వేసుకోవాలి. దీనివల్ల కంటి మసకలు, కంటిలోనీరుకమ్మడం, రాత్రిపూట కనిపించకపోవడం మొదలైన కంటిసమస్యలు నివారించబడతయ్.

బోదకాలుకు - ఆముదంపూలు

తెల్లఆముదంచెట్టుపూలు 10 నుండి 20గ్రా॥, కరకపిందెలు 10గ్రా॥ తీసుకోవాలి. వీటిని వంటాముదంతో దోరగా వేయించి, వడపోసిన అరకప్పు గోమూత్రంతో మెత్తగా దంచి వడపోసి లోపలికి తీసుకోవాలి. ఈవిధంగా 100 రోజులపాటు విడువకుండా సేవిస్తుంటే బోదకాలు కుదురుతుంది.

చెవిరోగాలకు - ఆముదంపూలతైలం

ఆముదంపూలు 50గ్రా॥, అల్లం20గ్రా॥, వెల్లుల్లి20గ్రా॥, ఇంగువ 10గ్రా॥ తీసుకొని అన్నింటిని తగినన్ని నీటితోకలిపి మెత్తగాదంచి రసంతీసి ఆరసాన్ని 100గ్రా॥ నువ్వులనూనెలోకలిపి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని రెండుపూటలా నాలుగైదు చుక్కలమోతాదుగా గోరు వెచ్చగా చెవులలోవేస్తుంటే చెవిపోటు, చెవివాపు మొదలైన చెవిరోగాలు నశించిపోతయ్.

అతినిద్రతగ్గుటకు - ఆముదంపూలు



ఎప్పుడుచూసినా నిద్రముఖంతో కళ్ళు మూతలుపడుతూ మత్తుగా ఊగుతూ జోగుతూ వుండేవారు ఆముదంచెట్టుపూలను తగినన్ని పాలతో కలిపి మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని కణతలకు లేపనం చేసు కోవాలి. మరికొంత మిశ్రమాన్ని తలపైవేసి కట్టుకట్టి అరగంట తరువాత తీసివేయాలి. ఈవిధంగా చేస్తుంటే అతినిద్ర హరించిపోతుంది.

పచ్చిజామకాయ నమిలి రసం మింగుతుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

శతాధిక ఆయురారోగ్యాలకు - శతావరి (పిల్లితేగలు)

ప్రియమైన భారతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! ఈ శతావరి అనే మొక్క మన గ్రామాలలోను, గుట్టలలోను, కొండలపైన ఎక్కడబడితే అక్కడ ఇతరచెట్లపైకి పాకివుంటుంది. దాదాపు ఇది దొరకని ప్రాంతం ఉండదని చెప్పవచ్చు. ఈచెట్టుకు అడుగున భూమిలో వందలకొలది పిలకలవలె వేర్లు వ్యాపించి వుంటయ్ కాబట్టి దీనికి శతావరి అనేపేరు వచ్చింది. అనాదిగా వేదకాలంనుండి ఈ మొక్క మనదేశంలో అధిక ప్రాచుర్యంలో వుంది. స్త్రీపురుషులకు యౌవనాన్ని, పునరుజ్జీవనాన్ని కలిగించడంలో ఇది ప్రధాన పాత్రధారి. ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే మానవుల అందానికి, ఆనందానికి, ఆరోగ్యానికి, ఆయువుకు అవసరమైన అమృతాలగని ఈమొక్క అని చెప్పవచ్చు. తినబోతూ రుచులెందుకు? ఈ మొక్క గురించి అనేక అద్భుత ఆయుర్వేద రహస్యాలు తెలుసుకుందాం. పదండి ముందుపేజీలలోకి.

-పండిత ఏల్చూరి



శతావరి - పేర్లు

సంస్కృతంలో ***శతమూలీ, శతావరి*** అని, హిందీలో **శతావరి** అని, తెలుగులో **పిల్లితేగలు, చల్లపిల్లిగడ్డలు** అని, లాటిన్‌లో Asparagus Racemosus అంటారు.

శతావరి - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది తీపి చేదు రుచులు కలిగివుంటుంది. దీని రసంగానీ, కషాయంగానీ చలువచేసే స్వభావంతో మేహశాంతి కలిగిస్తుంది. రక్తపైత్యరోగాలను అతి సారాన్ని సెగరోగాన్ని ప్రమేహాలను శమింప చేస్తుంది. వీర్యవృద్ధి, దేహపుష్టి కలిగిస్తుంది. మూర్ఛ, క్షయ, బక్కచిక్కడం, అనే సమస్యలను నివారిస్తుంది. బాలెంతలకు పాలు పెంచుతుంది. గర్భాశయానికి బలమిస్తుంది. ఇంకా అనేక ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

మూత్రం కష్టంగా వస్తుంటే?

ఎండపెట్టిన పిల్లితేగలపొడి 1గ్రా॥మోతాదుగా, ఒకకప్పు మంచినీటిలో కలిపి రెండుమూడుసార్లు తాగుతుంటే మూత్రం ధారాళంగా వస్తుంది.

రేచీకటికి-శతావరి

శతావరి చిగురాకులను 20 గ్రా॥ మోతాదుగా ఆవునేతితో వేయించి తింటుంటే రేచీకటి హరించి వేస్తుంది.

వాతజ్వరాలకు - శతావరి

శతావరి తీగలను దంచి తీసినరసం 10గ్రా॥, తిప్ప తీగరసం 10గ్రా॥కలిపి అందులో పాతబెల్లం 10గ్రా॥చేర్చి రెండుపూటలా తాగుతుంటే వాత జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

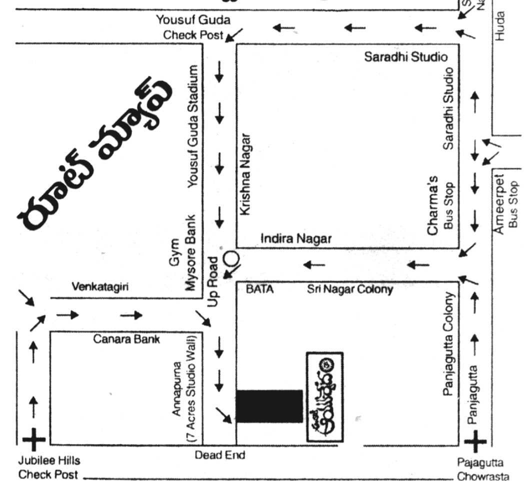
లోపలికి పెరిగిన - మొలలకు

కొంతమందికి ఆసనంలో లోపల పైవైపుకు మొలలు పెరిగివుంటయ్. వీటిని ఏవిధంగాను శస్త్రచికిత్సలద్వారా తొలగించడానికి అవకాశం వుండదు. ఈసమస్య రోగులను చాలాతీవ్రంగా బాధపెడుతుంది. అలాంటివారు ఈశతావరి తీగలను దంచి మెత్తగా నూరినముద్ద 20గ్రా॥ పావులీటరు ఆవుపాలలోవేసి మరగబెట్టి వడపోసి అందులో 20గ్రా॥ కండచక్కెర కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే అంతర్గత మొలలు హరించిపోతయ్.

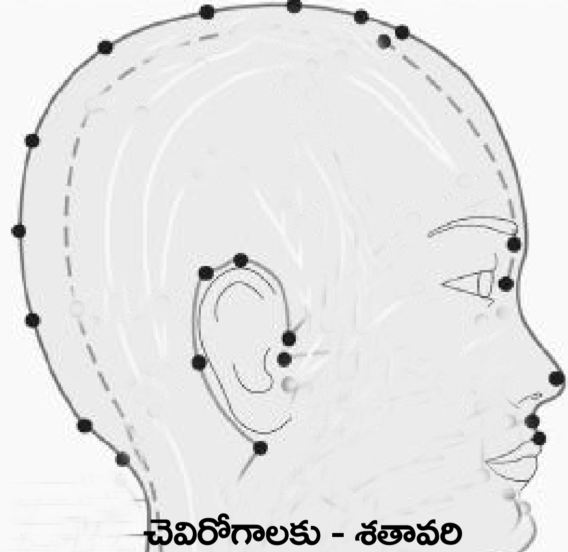
పిల్లలకు - అంటుక్రిములు అంటకుండా

పిలితీగెలను ముక్కలుగాచేసి ఆముక్కలను దండగాగుచ్చి వర్షాకాలంలో పిల్లలమెడలో వేస్తుంటే వారికి అంటురోగాలు ప్రాప్తించవు.

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



నేలతాడి10గ్రా॥, వెన్న10గ్రా॥, పంచదార10గ్రా॥ కలిపి మూడురోజులు తింటే రక్తవిరేచనాలు బంద్.



చెవిరోగాలకు - శతావరి

శతావరి తీగలరసం 100గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 100గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపైన నెయ్యి మిగిలే వరకు మరిగించాలి. తరువాత వడపోసి దానిలో సమంగా తేనెకలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ రెండుపూటలా చెవులలో రెండు మూడుచుక్కలు వేస్తుంటే అన్నిరకాల చెవిరోగాలు హరించిపోతయ్.

మూత్రంలో - రక్తంపడుతుంటే ?

శతావరి, పల్లేరు ఒక్కొక్కటి 20గ్రా॥చొప్పున తీసుకొని అరలీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి అందులో కండచక్కెర 20గ్రా॥కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రంనుండి రక్తంకారడం, మూత్రాంగంలో పోటుపుట్టడం తగ్గిపోతయ్.

రక్తవిరేచనాలకు - శతావరి

పిల్లితెగలను దంచితీసినరసం 20గ్రా॥ అరగ్లాసు పాలలోవేసి కాచిచల్లార్చి సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు హరించిపోతయ్.

మూర్ఛ - అపస్మారాలకు

శతావరిచూర్ణం100గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 100గ్రా॥కలిపి నిలువవుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా ఒకచెంచా పొడిఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా మూర్ఛ, అపస్మారం తగ్గిపోతయ్.

వీర్యవృద్ధికి -శతావరి

శతావరిచూర్ణం100గ్రా॥,చిన్నపల్లేరు విత్తనాల పొడి 100గ్రా॥,దూలగొండిగింజలపొడి 10గ్రా॥, నేలతాడి దుంపలపొడి100గ్రా॥, నీరుగొబ్బి గింజలపొడి100గ్రా॥ పెద్దపల్లేరుకాయలపొడి100గ్రా॥, తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకసారి ఒకటి లేక రెండుచెంచాల పొడిని ఒకగ్లాసు వేడిఆవుపాలలోకలిపి తగినంత పటిక బెల్లంపొడి కలిపి సేవిస్తుంటే అమితమైన వీర్యవృద్ధి, వీర్య స్తంభన కలుగుతుంది.

స్త్రీల గర్భరోగాలకు - మానసికరోగాలకు

శతావరి, చలువమిరియాలు, దాల్చినచెక్క, దూలగొండి గింజలు, తెల్లనేలతాడి, తవాక్షీరి, ఏలకగింజలు, తుత్తురు బెండవేర్లు, ఉసిరికకాయపైబెరడు, నేలగుమ్మడి, అతి మధురం, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి ఆ తరువాత అన్ని కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

గర్భాశయంలోగడ్డలు, అండాశయంలో నీటి బుడగలు, రొమ్ములలోగడ్డలు, సంతానరాహిత్యం, అపస్మారం, మూర్ఛ వంటి సమస్యలున్నస్త్రీలు ఈ చూర్ణాన్ని రోజు రెండుపూటలా అరచెంచాపొడి మోతాదుగా అరకప్పు వేడిపాలలోకలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగాపైసమస్యలు నివారించబడతయ్.

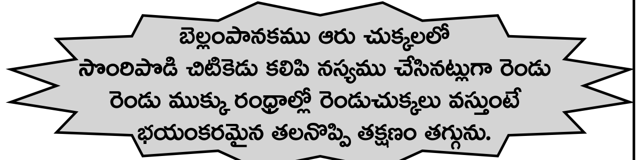
పురుషులకు : ఇదేచూర్ణాన్ని పురుషులు కూడా



పైన చెప్పినట్లే సేవిస్తుంటే స్వప్నస్కలనం, శీఘ్రస్కలనం, వీర్యం నీరులాగా మారడం, రతిలో అంగం వాలిపోవడం, మనసులో ఎంతబలమైన కాంక్షవున్నా, అంగం కదలక పోవడం, మొదలైన సమస్యలన్నీ నివారించబడటమేకాక శరీరానికి, మనసుకు అమితమైనశక్తి కలుగుతుంది.

అయితే, ఈప్రయోగాన్ని ఆచరించేటప్పుడు స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు ఖచ్చితంగా బ్రహ్మచర్యాన్ని 40 నుండి 60 రోజులవరకు పాటించాలి.

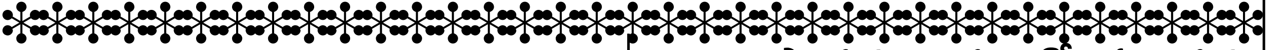
గమనిక : ఈచూర్ణసేవనవల్ల మంచిఫలితం తొందరగా కలగాలంటే పైన చెప్పిన మూలికలను ఆవుపాలలో ఉడికించి ఎండించాలి. ఈవిధంగా ఏడుసార్లుచేసిన తరువాత దంచి పొడిచేసి వాడాలి. ★



పూటకు రెండౌన్సుల వాము అరకు తాగితే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

నూరేండ్ల ఆయువుకు - ఆచార రసాయనం

ఆయుర్వేద విశారద శ్రీభమిడిపాటి సూర్యనారాయణమూర్తిగారు





మనసుచెడితే - మందుపనిచేయదు
మనసుబాగుంటే - మందుతోపనిలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! మానవుడు, బలవంతుడిగా శక్తివంతుడిగా వీర్యవంతుడిగా సౌందర్యవంతుడిగా నిండునూరేండ్లు జీవించడానికి మన మహాఋషులు అనేక వందలయేండ్ల ఔషధమార్గాలను సూచించారు. అయితే, అలాంటి ఔషధాలు ఎన్ని సేవించనాకూడా ఆసేవించేవ్యక్తి యొక్క మనసు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారం, అదుపులో లేకపోతే అంత గొప్ప బలకర రసాయనాలన్నీ వ్యర్థమైపోతాయనికూడా పెద్దలు సూచించారు. అలాసూచిస్తూ అసలు ఏమందులు, మాకులు, ఏ భస్మాలు, రసాయనాలు, వాడే అవసరంలేకుండా కేవలం తననడవడికను దిద్దుకుంటూ కొన్ని ధర్మసూత్రాలను శాస్త్రఆచారాలను పాటించడంద్వారా ఖచ్చితంగా నిండునూరేళ్ళు జీవించవచ్చని ఆయుర్వేద ఆచార్యులు తాము ఆచరించి అనుభవపూర్వకంగా ఈఆచారరసాయాన్ని మనకందించారు. ఆ వివరాలు మీకందిస్తున్నాం తెలుసుకోండి.

ఆయుర్వేద మహాఋషుల - ఆశయం ఏమిటి?

మానవాళిని వ్యాధులనుండి రక్షించడంకోసం, వారి దుఃఖాలను తొలగించి వారికి సుఖాన్ని నిండుఆయువును అందించడంకోసం తమ యావజ్జీవితాలను ధారపోశారు. భావిభారత ప్రజలసంక్షేమమే తమ పరమ ధర్మంగా భావించారు. ఆయుర్వేదం అనే శాస్త్రవిజ్ఞానం ధన సంపాదనకో లేక తమ కోరికలు తీర్చుకోడానికో కాదని ధర్మ సంస్థాపనకు దేశరక్షణకు ఉపయోగపడాలని వారు ఆశించారు. ఏ మానవుడికి కష్టాలురాకుండా, కన్నీళ్ళు లేకుండా బాధలుపడకుండా వ్యాధులు రాకుండా అకాలవ్యార్థక్యం, అకాలమరణం ప్రాప్తించకుండా జీవనవిధానాన్నే ఒక అద్భుత ఆచార రసాయనంగా రూపొందించారు.

ఆచార రసాయనం-ఆయురారోగ్యప్రదాయనం

జీవితపు ఆఖరు మజిలీవరకు చిట్టచివరి శ్వాసవిడిచేవరకు శరీరంనుండి హంస ఎగిరిపోయేవరకు మంచంలోపడకుండా ఏవ్యాధిరాకుండా ఎవరి దయాదాక్షిణ్యాలమీద ఆధారపడకుండా శరీరంలోని అన్నిఅవయవాలు సక్రమంగా పనిచేస్తూ వుండాలంటే ఈక్రింది నియమాలను పాటిస్తే చాలు.

ఎల్లప్పుడు సత్యమునే పలకాలి (ప్రాణ, విత్త, మానభంగమందుతప్ప), ఎట్టిపరిస్థితులలోను కోపములేకుండావుండాలి, మద్యపానాన్ని నిషేధించాలి, అక్రమ, అకాలమైధునాన్ని విడిచిపెట్టాలి, మనసా, వాచ, కర్మణా ఏవిధంగానూ ఇతరులను హింసించరాదు. ఎంత విఘత్కర పరిస్థితులలోనైనా ప్రశాంతంగా వుండగలగాలి.

ఇతరులతో ఎలాంటి సందర్భములోనైనా ప్రియంగా ప్రేమగా మాత్రమే మాట్లాడగలగాలి. తాను ఎల్లవేళలా పరిశుభ్రంగావుండాలి. ఎంతటి కష్టం ఎదురైనా ధైర్యాన్ని విడనాడకూడదు. అవకాశమున్నప్పుడల్లా తనకు చేతనైనంతా దానధర్మాలు చేస్తుండాలి. దేవునిపట్ల, గోవులపట్ల, గురువులపట్ల, వృద్ధులపట్ల, జ్ఞానులపట్ల భయభక్తులు కలిగివుండాలి.

అలాగే, సకాలంలో మేల్కొంటూ, సకాలంలో నిద్రిస్తూవుండాలి. ప్రతిరోజూ ఆహారంలో, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి భుజిస్తూవుండాలి. కాల, ఋతు, స్వభావాలనుబట్టి తన ఆహారవిహారవ్యవహారాలను మార్చుకుంటూ వుండాలి. ఏవిషయంలోనూ అహంకారం, అభిజాత్యములేనివాడుగా మసలుకోవాలి. తాను ఇతరులకు చెప్పే మాటలను ముందుగా తానే ఆచరించి చూపుతుండాలి.

ఇదే సకలవ్యాధులను సంహారము చేయగల ఆఖరి శ్వాసవరకు అనంతమైన ఆయువును ప్రసాదించగల ***ఆచారరసాయనం*** అని ఆయుర్వేద మహర్షులు ఖరాఖండిగా విస్పష్టంగా విశదీకరించి చెప్పారు. ❋

ఆయుర్వేదంతో అనేక సమస్యలు తీరినయ్

యస్. శ్రీనివాసులు,

ఆదవాని కొద్యాలపేట, కర్నూలు. ఫోన్ : 9849483089.

పూజ్యులైన గురువుగారికి నమస్కారం.

కిడ్నీలో రాళ్ళు పోయినయ్ : నాకు 2006 ఫిబ్రవరినెల మూత్రపిండములో రాళ్ళు ఉన్నాయని డాక్టర్లు చెప్పారు. నేను హైదరాబాద్ వచ్చి మీ సలహా ప్రకారం ఉలవల కషాయం మరియు ముల్లంగిరసం త్రాగడం మొదలు పెట్టాను. రాళ్ళు ముక్కలై పడిపోయినయ్.

పక్షవాతం తగ్గిపోయింది : మా అమ్మమ్మకు ముఖ పక్షవాతం వచ్చింది. ప్రజారక్ష గోలీలు వాడించాము. 4 రోజులలో ముఖపక్షవాతం తగ్గిపోయింది.

నెలబుతుక్రమం సరిగా వస్తోంది : మా పక్కింటి ఆవిడకు సంవత్సరము ఋతుక్రమము సరిగా రాకుంటే మీ సలహా ప్రకారం గరిక తెచ్చి దంచి చిన్నఉండలుచేసి తినిపించాను. 3రోజుల్లో బహిష్టు అయింది.

ఇంత అమూల్యమైన సలహాలు అందిస్తున్నందుకు మీకుకృతజ్ఞతలు.

హరిహరీ అని పెద్దగా నినదిస్తుంటే వెంటనే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

స్తనాలలో ఎదుగుదలలేదని చింతించే యువతులారా !

-వందిత ఏల్చూరి

ఆవేదనమాని ఆయుర్వేదంతో అందాలు పొందండి.



ఈ ఆధునికయుగంలో యుక్తవయసుకు వచ్చిన యువతులకు చదువులవల్ల కలిగే ఆవేదన శృతిమించిపోయింది. దానికితోడు పౌష్టికాహారలోపం మనఆడబిడ్డలకు ఆశనిపాతంగా మారింది. అందువల్ల ఈనాటి యువతులలో ఎక్కువమందికి శారీరకమైన ఎదుగుదల సక్రమంగాలేదు. చాలామంది యువతులు సన్నగా, పీలగా, అస్థిపంజరాల్లాగా చాతీలో ఏమాత్రం ఎదుగుదలలేకుండా వుంటున్నారు.

అలాగే మరి కొంతమంది యువతులు శారీరంగా మిగిలినభాగాలలో ఎదుగుదలవున్నాకూడా ఛాతీ ఎదుగుదల లేకుండా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇలాంటివారి అవసరాన్ని అవకాశంగా తీసుకొని అనేక వ్యాపార సంస్థలు పుట్టగొడుగుల్లాగా పుట్టుకొచ్చి అందాలను సరిదిద్దుతామనే ప్రకటనలతో వేలకు వేలు గుంజుతున్నారు. డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా ఫలితం పొందక ఎంతోమంది ఆడబిడ్డలు నిర్వేదంతో తగిన మంచిమార్గంకోసం అన్వేషిస్తున్నారు. అలాంటి వారికోసం ఆయుర్మాత అందించిన కొన్ని సులువైనమార్గాలను చూపిస్తున్నాం.

మెట్టతామరపూలతో - మేలైనయోగం

మెట్టతామరపూలు చాలాప్రాంతాలలో దొరుకుతయ్. వాటి గురించి బెంగపడవలసిన అవసరంలేదు. పదిమందిని అడిగి వాటిని సంపాదించండి. ఆ పూలను తగినన్ని మెత్తగానూరి ముద్దచేసి ఆ ముద్దను నిద్రించేముందు స్తనాలపైన వేసి కట్టుకట్టుకొని ఉదయం తీసివేయండి. దాంతోపాటు స్నానం చేసేముందు మంచినువ్వులనూనెను స్తనాలకు పట్టించి చేతులతో లోపలివైపు గుండ్రంగా అయిదునిమిషాలపాటు మర్దన చేయండి. ఇలా ప్రయత్నంచేస్తుంటే క్రమంగా స్తనసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

అతివల అందానికి - అశ్వగంధ తైలం

అశ్వగంధ దుంపలు నేలగుమ్మడిదుంపలు, శతావరివేర్లు, జటామాంసి, చెంగల్వకోస్టు, వాకుడుకాయలు, ఇవన్నీ ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో పుష్కలంగా లభిస్తయ్. వీటిని ఒక్కొక్కటి 100గ్రా॥ తెచ్చుకొని విడివిడిగా దంచి చూర్ణాలుచేసి మొత్తం కలుపుకోండి.

తరువాత ఈ 400 గ్రా॥ల పొడిని ఒకపాత్రలో వేసి దానిలో 1600 గ్రా॥ ఆవుపాలు కలిపి 800గ్రా॥ నువ్వులనూనె కలిపి ఈమొత్తాన్ని ఒక పాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన పదార్థాలు నల్లగామాడి పాలు ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి జాగ్రత్త చేసుకోండి.

రోజు రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ అశ్వగంధతైలాన్ని స్తనాలపైన కొద్దికొద్దిగా లేపనంచేసి మృదువుగా చేతివేళ్ళతో లోపలివైపునుండి గుండ్రంగా పదినిమిషాలపాటు మర్దన చేయండి. ఈయోగంవల్ల చిన్నవిగావున్న స్తనాలు క్రమంగా పెద్దవిగా గట్టివిగా తయారౌతయ్.

బోడతరంతో - బోలెడంత స్తన సౌందర్యం

బోడతరంమొక్కలు జనవరి మాసంనుండి వరిపంట కోసిన పొలాలలో విస్తృతంగా పెరుగుతయ్. ఈ మొక్కలు నేలమీద పరచుకొని వుంటయ్. వీటిని సమూలంగా తెచ్చి దంచి రసం తీయాలి. ఆరసం ఎంతఉంటే అంత మంచినువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన నిదానంగా రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేంతవరకు మరిగించాలి. తరువాత పాత్రను దించి చల్లారిన తరువాత వడకట్టుకొని ఒకగాజుసీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజు స్నానంచేసే గంటముందు రెండుపూటలా ఈతైలాన్ని పైన తెలిపిన విధంగా స్తనాలకు మృదువుగా మర్దన చేస్తుంటే క్రమంగా స్తనాలు ఆకర్షణీయంగా మారతయ్.

గన్నేరు ఆకులతో - గట్టిస్తనాలు

గన్నేరుచెట్టు ఆకులు, గన్నేరుపూలు, గుమ్మడితీగ ఆకులు, వసకొమ్ములు అశ్వగంధ దుంపలు, నేలగుమ్మడిదుంపలు, ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా॥చొప్పున తీసుకోవాలి. విడివిడిగా దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. మొత్తం చూర్ణం 300 గ్రా॥ తయారౌతుంది. ఈ చూర్ణాన్ని మంచినీటితో మెత్తటి గంధంలాగా రోటిలోవేసిగానీ, మిక్సీలోవేసిగానీ నూరాలి. ఆ తరువాత ఆ ద్రవపదార్థాన్ని కళాయిలోపోసి అందులో నువ్వులనూనె 600గ్రా॥ కలపాలి,చాలా చిన్నమంటపైన పదార్థాలు నల్లగా మాడి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. ఈనూనెను రోజు రెండుపూటలా పైన తెలిపిన విధంగా స్తనాలకు మృదువుగా మర్దన చేస్తుంటే క్రమంగా సౌందర్యవంతమైన స్తనాలను పొందవచ్చు. ❃

కుంకుడుకాయను నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కంఠంపై పట్టువేస్తే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతయ్.

జీ తెలుగులో చెప్పిన ఆహారయోగాలు – ఆరోగ్యరాగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



చెవుడు మారేడు తైలం

పండిన మారేడుపండుగుజ్జును 100గ్రా॥ తీసుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగాకొట్టి పావులీటరు నాటుఆవులమూత్రంలోవేసి ఒకరోజు నానబెట్టి తరువాత మెత్తగా నూరాలి. ఆ ద్రవపదార్థాన్ని ఒక కళాయి పాత్రలోపోసి అందులో పావులీటరు మేకపాలు, పావులీటరు మంచి నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన నిదానంగా పదార్థాలు నల్లబడి రసాలు ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని చెవుడు సమస్యతో బాధపడేవారు రోజు రెండుపూటలా నాలుగైదు చుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలో వేసుకొంటుంటే క్రమంగా చెవుడు హరించిపోతుంది.

☆ దీనితోపాటు ఈ క్రిందచెప్పబోయే లక్ష్మీమాత్రలు కూడా వినికిడి సమస్యగలవారు లోపలికి సేవించాలి.

చెవిసమస్యలకు – లక్ష్మీమాత్రలు

వేపచెట్టును లక్ష్మిదేవిఅని ఎంతోగౌరవంగా మనపెద్దలు పిలిచేవారు. ఆచెట్టుతో మానవులకు వేలాదియోగాలు మహాఋషులు అందించారు. అలాంటి యోగాలలో ఇదిఒకటి. వేపగింజలనుతెచ్చి పగులకొట్టి పైపెచ్చును తీసివేసి లోపలవుండే పప్పును100గ్రా॥ మోతాదుగా సేక రించుకోవాలి. ఈపప్పును ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి ఒకపాత్రలోవేసి తగినన్ని నీరుపోసి నానబెట్టాలి. అవి బాగా నానిన తరువాత రోటిలో వేసి పదార్థమంతా గుజ్జులాగా అయ్యేవరకు మెత్తగానూరాలి. ఆ ముద్దను సెనగగిజంత మోతాదుగా మాత్రలు తయారుచేసుకొని గాలి తగిలేచోట నీడలో ఆరబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిపోయిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారానికి గంటముందు ఒకమాత్ర గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా చెవుడు, చెవిలోపోటు చెవిలోచీమువంటి చెవిసమస్యలు నివారించబడతయ్.

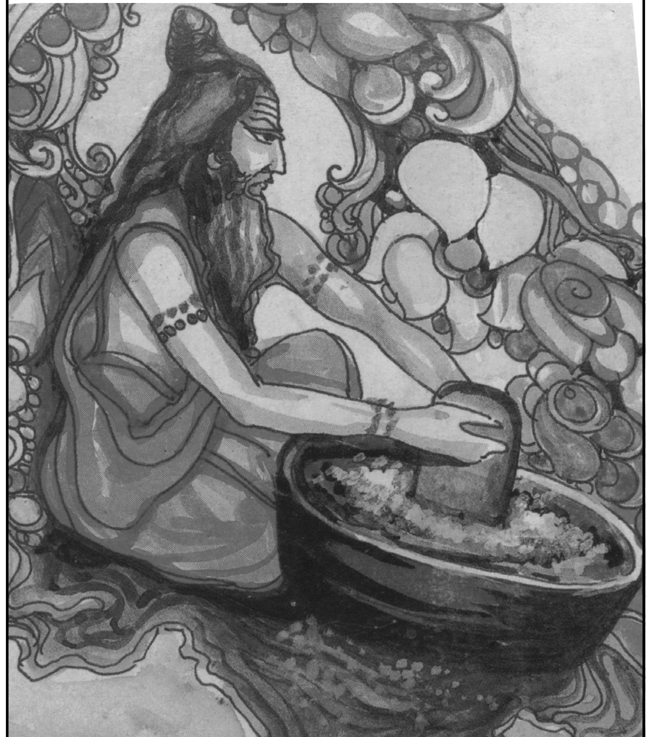
దీనితోపాటు పైనతెలిపిన తైలాన్నికూడా రెండుపూటలా ఉప యోగించాలి.

అండవృద్ధికి – హరీతకీ లేహ్యం

పురుషులకు వృషణాలలో నీరుచేరి ఒకవైపుగానీ రెండువైపులాగానీ వాపు, పోటు ఏర్పడటం జరుగుతుంది. దీనినే అండవృద్ధి అంటారు. ఈ సమస్యకు ఈ క్రింది యోగాన్ని తయారుచేసుకోండి. కరక్కాయ బెరడు10గ్రా॥, నేలవేము10గ్రా॥, ధనియాలు10గ్రా॥, లవంగాలు 15గ్రా॥, సునాముఖి ఆకు40గ్రా॥, కండచక్కెర120గ్రా॥, తీసుకొని అన్ని పదార్థాలను చూర్ణాలుగాచేసి కలపాలి. ఆతరువాత ఆచూర్ణాన్ని రోటిలో పోసి తగినంత తేనె కలిపి మెత్తగా దంచాలి. ఇదే హరితకి లేహ్యం.

ఈ లేహ్యాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా అయిదు గ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా వృషణాలో వాపు, పోటు వృషణాలు జారిపోవడం వంటి సమస్యలు నివారించబడతయ్.

స్త్రీ పురుషుల యౌవనానికి – మినపపాయసం



పొట్టుమినపప్పు కావలసినంత తీసుకొని ఒకరాత్రి మంచినీటిలో వేసి నానబెట్టాలి. ఉదయంపూట మెత్తగాపిసికి పై పొట్టును తీసివేయాలి. తరువాత ఆ పప్పును నీటినుండి వేరుచేసి కళాయిపాత్రలోవేసి కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించాలి. వేయించిన తరువాత తగినన్ని పాలు పోసి ఉడకబెడుతూ కండచక్కెర ఎంత అవసరమో అంత కలుపుకుని ఆ పదార్థమంతా పాయసంలాగా మారగానే దించుకోవాలి.

ఈ మినపపాయసాన్ని స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు ఏదో ఒకపూట ఆహారంగా సేవిస్తుంటే వారిలో క్రమంగా అమితమైనబలం యౌవనం కలుగుతయ్.

ఏడుసార్లు రావిబెరడు కాల్చి ముంచిన నీటిని తాగితే క్షణంలో వాంతులు ఆగిపోతయ్.

కడుపునొప్పి - అజీర్ణవిరేచనాలు



పుదీనా ఆకులు 30॥, మిరియాలు 3, నల్లఉప్పు 3 చిటికెలు, చిన్న ఏలక్కాయలపొడి ఒక గ్రాము, చింతపండు ఒకగ్రాము, తీసుకోవాలి.

వీటన్నింటిని రోటిలోవేసి తగినన్ని నీరుపోసి పదార్థాలన్నీ కలిసి పోయేటట్లు మెత్తగానూరి ముద్దచేయాలి. ఆ ముద్దను ఒకబట్టలోవేసి పిండి రసం తీయాలి. ఈ రసాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం సేవిస్తుంటే తాగిన మరుక్షణంలోనే కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది. అలాగే నీళ్ళు నీళ్ళుగా అయ్యే అజీర్ణవిరేచనాలు కూడా వెంటనే కట్టుకుంటయ్.

☆ఇది పెద్దల మోతాదు. పిల్లల వయసునుబట్టి మోతాదును తగ్గించి వారికికూడా వాడవచ్చు.

ఉదరరోగాలకు - గోధుమరొట్టె



ఇంటిలో తయారుచేసుకున్న గోధుమపిండి పావుకేజీ తీసుకోవాలి. అందులో వంటాముదము 25గ్రా॥ కలిపి బాగా మెత్తగా పిసకాలి. తరువాత అవసరమైనంత నీరుకూడా కలిపి పిసికి రొట్టెలాగా చేసి చిన్నమంటపైన పెనంమీద కాల్చుకోవాలి. ఈరొట్టెను కొంచెం నెయ్యి పంచదారతో కలిపి నిద్రించేముందు రాత్రి ఆహారంగా రోజు సేవిస్తుంటే అజీర్ణం, అగ్నిమాంద్యం ఆకలిలేకపోవడం, కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పి మొదలైన ఉదరసమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్.

జ్వరాలకు - పెసరకట్టు

పచ్చపెసలు 80గ్రా॥ తీసుకొని పాత్రలోపోసి అందులో మంచినీరు 1280 గ్రా॥ పోసి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ నీరు ఇగురుతూ 320గ్రా॥ అనగా నాలుగవవంతు మిగిలేవరకు మరిగించాలి.ఆతరువాత పాత్రను దించి పప్పుగుత్తితో మెత్తగా ఉడికినపప్పంతా నీటిలోకలిసి రసంలాగా అయ్యేటట్లు ఎనపాలి. తరువాత దానిని ఒకబట్టలోపోసి పిండి వడ పోయాలి. అందులో తీపిదానిమ్మరసం80గ్రా॥ దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి5గ్రా॥, ధనియాలపొడి10గ్రా॥, సైంధవలవణం10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 1గ్రా॥, జిలకరపొడి 2గ్రా॥ కలపాలి.

ఈపెసరకట్టును కఫంవల్లగానీ, పైత్యంవల్లగానీ జ్వరంవచ్చిన వారి చేత రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా తాగించాలి. దీనివలన జ్వరం తగ్గడమేకాక రోగులకు దప్పిక,కడుపులోమంట, తలనొప్పి, మెడ నొప్పి కూడా తగ్గిపోతయ్. మనసుకు హాయిగా వుంటుంది.

ఆయురారోగ్యాలకు - అమృతలేహ్యం



తిప్పతీగ అనేచెట్టును సంస్కృతంలో అమృతలత అంటారు. దీనికి మరణంలేదు. అలాంటి మరణంలేని దీన్ని ఒక ఆహారపదార్థంగా ఉపయోగించుకునేవారికి కూడా అకాలంలో మరణం ప్రాప్తించదు. అందువల్ల ఈతిప్పతీగతో ఒకసులువైన లేహ్యాన్ని మీకందిస్తున్నాం.

తిప్పతీగపొడి150గ్రా॥, పాతబెల్లం50గ్రా॥, తేనె100గ్రా॥, ఆవు నెయ్యి50గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

తిప్పతీగచెట్టులో ఆకులను, కాడలను దొరికితే మూలాన్నికూడా తీసుకొని దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఆపొడిలో మిగిలినపదార్థాలను కలిపి రోటిలోవేసి మెత్తగా పదార్థాలన్నీ కలసిపోయేటట్లుగా దంచి ముద్దచేసి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ లేహ్యాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా అయిదు నుండి పదిగ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తుంటే శరీరంలోని సమస్త వ్యాధులు అదుపులోకి వస్తయ్. ఎంతోకాలంనుంచి శరీరంలోని అంగాంగాలలో చేరిపోయిన విషాలు బయటకు తోసివేయబడతయ్. క్రమంగా నిరోగులుగామారి నిండుఆయువును పొందగలుగుతారు.

స్వరక్షణకు - స్వర్ణపత్రి మాత్రలు

సునాముఖి ఆకు కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికకాయబెరడు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి పొడిచేసి కలుపుకోవాలి. ఈమొత్తం పొడిలో తగినంత నల్లఉప్పువేసి కలిపి పలుచని

నాలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి ఆతరువాత ఆమెత్తనిచూర్ణంలో తగినంత నిమ్మరసంపోసి పదార్థమంతా గుజ్జులాగా మారేవరకు నూరాలి.

ఆతరువాత ఆముద్దను సెనగగింజంత పరిమాణంతో గోలీలు కట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. అవి పూర్తిగా ఆరిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

వీటిని పూటకు ఒకటి లేదా రెండుగోలీల చొప్పున మంచినీటితో లోపలికి సేవిస్తుంటే గ్యాస్, అసిడిటి కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరం, జిగట విరేచనాలు, గర్భవాతం ప్రధానంగా మలబద్ధకం మొదలైన ఉదర సంబంధమైన అన్ని సమస్యలు క్రమంగా హరించిపోయి శరీరానికి మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది.

అన్నిపాండురోగాలకు - అశ్వగంధ



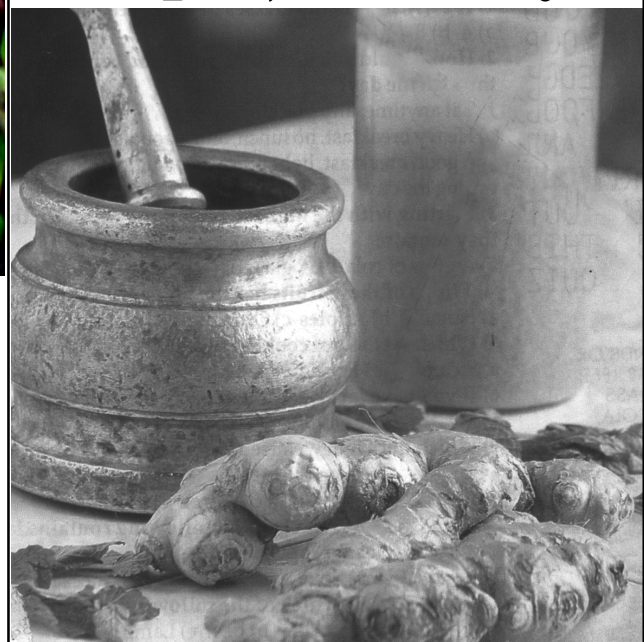
పాండురోగంఅంటే శరీరంలో రక్తం క్షీణించిపోయి రక్తహీనతతో కళ్ళు, గోళ్ళు, ముఖం, అరచేతులు, అరికాళ్ళు, చర్మం తెల్లగా పాలి పోవడం అనిఅర్థం. ఇదే భవిష్యత్తులో బ్లడ్‌క్యాన్సర్‌అనే భయంకరవ్యాధికి దారితీస్తుంది ఈవ్యాధి ఏడువిధాలుగా కలుగుతుందని మహర్షులు నిర్దేశించారు.

ఈనాడు లక్షలాదిమంది ఇంకా చెప్పాలంటే కోట్లాదిమంది ఈ రక్తహీనత సమస్యతో శరీరంలో వ్యాధినిరోధకశక్తిని కోల్పోతూ క్రమ క్రమంగా చిన్నవయసులోనే రోగిష్టులవుతున్నారు. వారందరికి ఈ అద్భుతమైన కానుకను అందిస్తున్నాం. అందుకొని ఆయురారోగ్యాలను పెంపొందించుకోండి.

ఆవుపాలలో ఉడికించి ఎండించి దంచిన అశ్వగంధ దుంపలచూర్ణం 210గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 60గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి40గ్రా॥, దోరగా వేయించిన ధనియాలపొడి30గ్రా॥ నాగకేసరాలపొడి20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన లవంగాలపొడి10గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి420గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

పైన తెలిపిన పరిమాణాలతో చూర్ణాలను విడివిడిగా తయారు చేసుకొని అన్నింటిని వరుసగా ఒకదానిలో ఒకటి కలిపి ఒకగాజు పాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి. ఇదే అశ్వగంధ చూర్ణం. దీనిని రోజు రెండుపూటలా అయిదుగ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల పాండురోగాలు హరించి పోతయ్. కాలేయానికి, ప్లీహానికి గుండెకు, గొంతుకు, మెదడుకు నరాలకు, కండరాలకు, అంతులేనంతశక్తి కలుగుతుంది. శరీరంలో మంచిరక్తం ఉత్పన్నమై దేహకాంతి, పటుత్వం పెరుగుతయ్. కేవలం ఈచూర్ణం పాండురోగాలను నాశనంచేయడమేకాక భవిష్యత్తులో ఎలాంటి వ్యాధులనైనా ఎదురించగలిగినంత వ్యాధి నిరోధకశక్తిని అందిస్తుంది.

ఆస్తమా, క్షయలకు - అల్లం లేహ్యం



పైతోలు గీకి దంచిన అల్లంముక్కల రసం400గ్రా॥,పాతబెల్లం 100గ్రా॥, దాల్చినచెక్కపొడి 5గ్రా॥, మిరియాలపొడి 5గ్రా॥, సొంఠిపొడి 5గ్రా॥, పిప్పళ్ళపొడి 5గ్రా॥, చిన్న ఏలకులు పొడి 5గ్రా॥, లవంగాలపొడి 5గ్రా॥,నాగకేసరాలపొడి 5గ్రా॥, ఆకుపత్రిపొడి 5గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

ముందుగా ఒకకళాయిపాత్రలో అల్లంరసాన్ని, పాతబెల్లాన్ని కలిపి చిన్నమంటపైన పాకంవచ్చేటట్లు మరిగించాలి. లేతపాకంరాగానే అందులో మిగిలిన పదార్థాల చూర్ణాలనుకలిపి పాత్రను దించుకోవాలి. పదార్థాలన్నీ కలిసిపోయేటట్లు బాగా కలిదిప్పి అది కొంచెం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మంచితేనె 100 నుండి 200గ్రా॥ కలిపి ఒకగాజు పాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి. ఇదే అద్భుతమైన అల్లంలేహ్యం.

రెండుపూటలా పెద్దలకు పూటకు 5నుండి10గ్రా॥,పిల్లలకు 1నుండి 2 గ్రాముల మోతాదుగా ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి.

ఈ లేహ్యసేవనవల్ల కేవలం ముక్కురోగాలు, గొంతురోగాలు, ఉపిరితిత్తులరోగాలు హరించిపోవడమేకాక, అణగిపోయిన జఠరాగ్ని తిరిగి ప్రజ్వలించి మంచిఆకలిని పుట్టిస్తుంది. జీర్ణరసాలను బాగా ఉత్పత్తిచేసి తిన్నఆహారాన్ని పూర్తిగా జీర్ణంచేస్తుంది.మలబద్ధకాన్ని మాయం చేస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఆస్తమా, క్షయరోగులకు ఇది ఏనాటికీ మరువలేని ఒకఅద్భుతమైన ఆహారయోగం. ❀

కొబ్బరిపాలు 50గ్రా॥ రెండుపూటలా తాగితే రక్తవిరేచనాలు ఆగుతయ్.

పచ్చకామెర్ల రోగాలు – పసందైన యోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి

మా ప్రియమైన పాఠకులారా! మానవశరీరంలోని అన్ని అవయవాల్లో కాలేయం (లివర్) అనేది అతిప్రధానమైనది. దీన్ని అధ్యాత్మిక పరిభాషలో సూర్యచక్రం అని పిలుస్తారు. సూర్యుడివలన అన్నిలోకాలలో అంధకారం అంతరించి వెలుగులు ఎలా విరజిమ్ముతాయో అదేవిధంగా ఈ సూర్యచక్రం సహాయంతోనే మానవుల శరీరంలోని అన్నిఅవయవాలుకూడా ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంటయ్. ఏ అవయవం పాడైనా చాలాసంవత్సరాలవరకు మానవుడు జీవించవచ్చు. కానీ, కాలేయం పాడైతే కొద్దిరోజుల్లోనే అతని జీవితం అంతరించిపోతుంది. అందువల్ల ఎన్నిజాగ్రత్తలు తీసుకొని అయినా ప్రతిమనిషి తన కాలేయాన్ని సంరక్షించుకోవడమే తన ప్రధానధర్మం అని తెలుసుకోవాలి. అయితే, ఈనాడు చాలామంది ఆధునికులు తమ స్వయంకృత దోషాలతో తమకాలేయాన్ని తామే అనారోగ్యవంతం చేసుకొని అకాలమరణాలతో ఆహుతైపోతున్నాడు. అందువల్ల ఈసమస్య గురించి కొన్ని సులువైన మార్గాలను మీకందించడంకోసం ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



కామెర్లు - అంటే ఏమిటి?

శరీరంలో కళ్ళు, గోళ్ళు, ఆకుపచ్చగాగానీ, లేక పసుపుపచ్చగాగానీ మారిపోయి ఆకలిలేకపోవడం అతిదాహం కలగడం, నీరసంపుట్టడం అనే లక్షణాలతో కూడివుండే వ్యాధినే కామెర్లు అంటారు.

కామెర్లరోగం - ఎందుకొస్తుంది?

శరీరాన్ని పరిపాలించే వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడుదోషాలలో పిత్తం అనే దోషం అతిగా ప్రకోపించి ఈవ్యాధి కలుగుతుంది. అంటే శరీరంలోని రక్తంలో అమితమైన అగ్నిచేరడంవలన ఈవ్యాధి కలుగుతుందని అర్థం చేసుకోవాలి.

కామెర్లను -ఎలా కనుగొనాలి?

కామెర్లు ప్రారంభమైన నాటినుండి ఆకలి మందగిస్తుంది. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాదు. మలబద్ధకం ఏర్పడి మలం తెల్లగాగానీ, నల్లగాగానీ వెలువడుతుంది. మూత్రం పసుపుపచ్చగా మారడం గమనించవచ్చు. క్రమంగా నోరు చేదుగామారి నాలుక పాచలుకట్టి కడుపులోవికారం పుడుతుంది. ఆతరువాత వ్యాధి ముదిరేకొద్దీ ప్రతివస్తువు ఆరోగికి పసుపుపచ్చగా కనిపిస్తుంటయ్. వ్యక్తుల బలాబలాలనుబట్టి ఈవ్యాధి కొందరికి తొందరగా తగ్గిపోతుంది. మరికొందరికి నెలలతరబడి శరీరంలో జీర్ణమైవుంటుంది.

దీనిని ప్రారంభదశలో గుర్తించి జాగ్రత్తపడితే వాస్తవానికి ఏమందులూ వాడకుండానే హరిస్తుంది. దీనిలక్షణాలు కనబడిన వెంటనే కేవలం మజ్జిగన్నం మాత్రం తింటూఉంటే మరేమీతినేకుండా నియమంగా వుంటుంటే - దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. ఉప్పు, కారం, మసాలాలు, గట్టి పదార్థాలు పూర్తిగా మానివేయాలి.

అయితే, ఈవ్యాధి ముదిరితే ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. ప్రాణాలను హరిస్తుందికూడా. ఈ రోగనివారణకు కొన్నిమార్గాలు తెలుసుకుందాం.

పిప్పింటతో - ప్రియమైన యోగం

పిప్పింట -(కుప్పింట, మూర్కొండ) మొక్కలు ఎక్కడంటే అక్కడ దొరుకుతయ్. ఇవి మనఇంటి ఆవరణలో కూడా మొలుస్తయ్. ఈ మూలిక నుండి కేవలం ఆకులు మాత్రమే తీసుకురండి. ఎన్ని ఆకులు తెచ్చారో ఖచ్చితంగా అన్ని మిరియాలను మాత్రమే తీసుకోండి. ముందు మిరియాలను ఎండించి చూర్ణం చేయండి. తర్వాత ఈ కుప్పింటాకును విడిగా నూరండి. అప్పుడు మిరియాలపొడిని ఈఆకుముద్దలో కలిపి మరలా మెత్తగా నూరండి. ఆకులు వంద, మిరియపు గింజలు వంద తీసుకుంటే అందులో ఒక అయిదు లేక పదిగ్రాముల ముద్దకర్పూరం కూడా కలిపి నూరండి. ఔషధం మాత్ర కట్టుకురాగానే కుంకుడుగింజ సైజు మాత్రలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఎండించండి. ఈమాత్రలు పూటకు ఒకటి చొప్పున మూడుపూటలా మజ్జిగ లేక మంచినీళ్ళతో వాడండి. వారంరోజుల్లో పచ్చకామెర్ల వ్యాధి హరించుకుపోతుంది.

నేలఉసిరిలో - నెలవైనయోగం



నేలఉసిరి మొక్కలను సమూలంగా (వేళ్ళతోసహా) తెచ్చి మెత్తగానూరి, ఆనూరిన ముద్దపది గ్రాములు, పాతికగ్రాముల పెరుగులోకలిపి తాగించండి. ఇలా రెండుపూటలా తాగాలి. ఉప్పు లేకుండా వట్టిమజ్జిగన్నం మాత్రమే తింటు ఉండాలి. ఇలాచేస్తే మూడు నాలుగు రోజుల్లోనే పచ్చకామెర్ల వ్యాధి హరిస్తుంది.

వాస్తవానికి ఈవ్యాధితో బాధ పడేవారు సర్వమూ తినవచ్చు.కానీ ఏదితిన్నా అరగదు కనుక వ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టేవరకు కేవలం ఉప్పు లేకుండా మజ్జిగన్నం లేదా పాలతో అన్నంతినాలి. పాలు అయితే అందులో పంచదార కలుపుకోవచ్చు. వివాహితులైతే వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోయేవరకు మైథునం మానివేయాలి.

మేకపాలు 30గ్రా॥, సొంఠి 5గ్రా॥ కలిపితాగితే ఎక్కిళ్ళు ఎగిరిపోతయ్.

-పండిత ఏల్చూరి

మధురయోగాలు - మానవజీవన రాగాలు





వీర్యహీనతకు - బ్రహ్మాస్త్రం

కావలసిన పదార్థాలు : చింతగింజలపప్పు, అత్తపత్తిగింజలు, నీరుగొబ్బిగింజలు, ఒక్కొక్కటి 50గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : వీటిలో చింతగింజలను ముందుగా వేయించి మంచినీటిలో ఒకరోజంతా నానబెట్టి మెత్తగా పిసికితే పైతోలు ఊడి పోతుంది. అప్పుడు లోపలిపప్పును బాగా ఎండబెట్టి మరలా దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే అత్తపత్తిగింజలను, నీరుగొబ్బి గింజలను విడివిడిగా దంచి పొడిచేసుకొని ఆ తరువాత మూడుపొడులను కలపాలి.

ఈ చూర్ణాలను ఒకపాత్రలో తీసుకొని ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందే మఱ్ఱిచెట్టువద్దకుపోయి చెట్టుకుప్రార్థనచేసి ఆచెట్టుకు గాట్లుపెట్టగా వచ్చే మఱ్ఱిపాలను ఈచూర్ణం తడిచేవరకు తీసుకోవాలి. తరువాత, కొంత సేపటికి పాలు పదార్థంలో కలిసిపోయి ఆరిపోతయ్. ఆ తరువాత మెత్తగా దంచి ఆ ముద్దను సెనగగింజంత మోతాదుగా గుండ్రంగా గోలీలు కట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఎండిపోయేవరకు ఆరబెట్టి గాజు సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈగోలీలను మూడుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు ఒకగోలీ మంచినీటితో మింగి ఒకకప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలలో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : ఈవిధంగా వరుసగా 40 నుండి 100 రోజుల వరకు వారి వారి వీర్యహీనతనుబట్టి సేవిస్తుంటే మూత్రంనుండి వీర్యం పడిపోవడం లేక శీఘ్రస్కలనంకావడం, లేక అంగంస్తంభించకపోవడం లేక రతిలోఅసంతృప్తి చెందడం వంటి పురుషులసమస్యలు సునా యాసంగా పరిష్కరింపబడతయ్.

జారిన స్తనాలకు - జాబిలియోగం



తయారీవిధానం : అత్తపత్తి చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే, అశ్వగంధదుంపలను కూడా పొడిచేసుకోవాలి. ఈరెండింటిని సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రాత్రి నిద్రించేముందు తగినంత చూర్ణంలో మంచి నీటిని కలిపి అతిమెత్తగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని జారిన స్తనాలపైన మధ్య బుడిపెను వదిలి చిక్కగా పట్టించాలి. దానిపైన దూదిని అంటించి స్తనాలను పైకిలేపి బ్రాకట్టుకోవాలి. అలాగే ఉదయంవరకుఉంచి ఉదయంపూట స్నానం చేసేటప్పుడు శుభ్రంచేసుకోవాలి.

ఉపయోగాలు : ఈవిధంగా కొంతకాలంపాటు ఆచరిస్తుంటే స్తన భారంవల్లగానీ, స్తనాలలోని కండరాల బలహీనతవల్లగానీ, స్తనాలలో మాంసక్షయంవల్లగానీ, జారిపోయిన స్త్రీలస్తనాలు కొంతకాలానికి తిరిగి మరలా యధాస్థితికి చేరుకుంటయ్. కష్టపడి శ్రద్ధతో ప్రయత్నించి మా ప్రియమైన సోదరీమణులంతా తమ సౌందర్యాన్ని తామే సరిదిద్దు కోవడానికి ప్రయత్నించెదరుగాక.

సైంధవలవణం కలిపి కరిగించిన నీరు నాలుగుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే ఎక్కిళ్ళు బంద్.



అనవసరరోమాలకు ఆముదంగింజలపప్పు

ఈనాడు చాలామంది అవివాహిత, వివాహిత యువతులకు ఈ సమస్య చాలా ఎక్కువగా కనిపిస్తూవుంది. గ్రంథులలో, ధాతువులలో అసమానం ఏర్పడి స్త్రీలకు అనవసరరోమాలు పెరిగిపోతూ వున్నయ్.

ఈ స్థితిలో కేవలం పై లేపనాలతో పైపైన వెంట్రుకులు తీసివేయడంతో సమస్య పరిష్కారం కాదు. కేవలం పైనమాత్రమే వెంట్రుకలను తీసివేస్తుంటే కాలగమనంలో లోపలినుండి మరింత దట్టంగా వెంట్రుకలు పుట్టుకొస్తుంటయ్. అందువల్ల, ఆడ బిడ్డలంతా ముందుగా గర్భాశయాన్ని అండశాయాన్ని ఉదరాన్ని థైరాయిడ్ గ్రంథిని ఆరోగ్యవంతంచేయగల ఆసనాలు,ప్రాణాయామం, నేర్చుకొని ఆచరించాలి. ఎప్పుడైతే అసమానమైన గ్రంథులు తిరిగి సమస్థితికి చేరుతాయో అప్పుడు అనవసరరోమాల ఉత్పత్తి సహజంగానే తగ్గిపోతుంది.

అప్పుడు ఏదో ఒకమార్గం ద్వారా వెంట్రుకలను పీకివేసి దానిపైన పై పెచ్చును తీసివేసిన లోపలి తెల్లని ఆముదపు గింజలపప్పు మెత్తగానూరి పీకినచోట రెండుపూటలా రుద్దుతూ వుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా వెంట్రుకల ఉత్పత్తి పూర్తిగా ఆగిపోతుంది.

కానీ, చాలామంది ఆడపిల్లలు ఇంతకష్టపడానికి ఇష్టపడక బ్యూటీ క్లినిక్‌లచుట్టూ తిరుగుతూ పైపైన చేసే ప్రయోగాలతో వెంట్రుకలు పీకించుకుంటూ శరీరాన్ని గ్రంథులను శుద్ధిచేసుకొనే ప్రయత్నం చేయకుండా కాలక్షేపం చేస్తున్నారు. ఆ తరువాత కొంతకాలానికి వెంట్రుకలు మరింతదట్టంగా పెరిగిపోయి ఏంచేయాలో అర్థంగాక అఘోరిస్తున్నారు. అలాంటివారంతా పై సూచనలను పాటించి అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని పొందుదురుగాక!

బలహీనసంతానానికి - బలమైనమాత్రలు

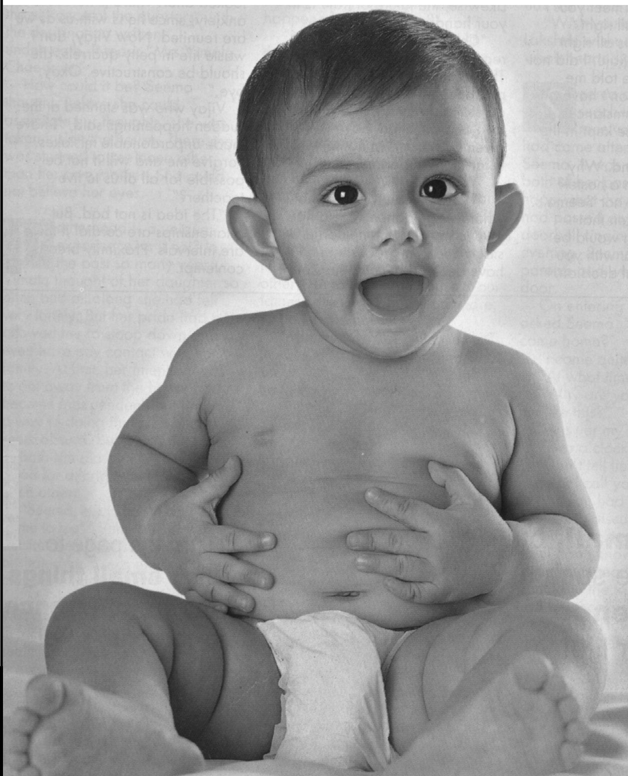


నేటిబాలల దుస్థితి : వివాహానికి ముందే అతిగా హస్తప్రయోగం వంటి దురలవాట్లకు లోనైన యువకులకు వివాహానికి ముందు గ్రంథులలో సమానత దెబ్బతిని బహిష్టులో లోపముండే యువతులకు వివాహమైన తరువాత వారికి పుట్టే సంతానం శక్తిహీనులుగా పుడతారు. పసితనం నుండే సరిగా దోగాడలేక కదలలేక మంచాలుపట్టుకొని పైకి లేవలేక నడక తొందరగా రాక ఆహారం జీర్ణంకాక పిల్లలు వయసు పెరుగుతున్నా కూడా ఎదుగుదల పొందలేరు. అలాంటి బాలురకు ఈ క్రిందియోగం వరప్రసాదంలాంటిది.

కావలసినపదార్థాలు : ఉత్తరేణివేర్లు, మిరియాలు.

తయారీవిధానం : పరిశుభ్రమైనచోట, ఆరోగ్యంగా పెరిగిన ఉత్తరేణి చెట్లను పెంచుకొని ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందే అక్కడికి వెళ్ళి ప్రదక్షణం చేసి విధిపూర్వకంగ పూజచేసి తమపిల్లల సమస్యలను మనసులోనే వివరించి ఆ చెట్టునుండి వేర్లు గ్రహించాలి. వాటిని కడిగి ముక్కలుచేసి నలగ్గొట్టి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి.

అదేవిధంగా మిరియాలు తీసుకొని మట్టిమూకుడులో దోరగా వేయించి దంచి జల్లించాలి. ఉత్తరేణిపొడి మిరియాలపొడి సమభాగాలుగా కలిపి కల్వంలోవేసి తగినన్ని నీరుపోసి మెత్తగా గుజ్జులాగా మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు నూరి ఆముద్దను జొన్నగింజలంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టాలి. వాటిని నీడలో గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఆరిపోయేవరకు ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.



వాడేవిధానం : బలహీనమైన బిడ్డలకు, రోజురోజుకు శక్తిసన్నగిల్లి కరిగిపోయేపిల్లలకు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, ఒకమాత్రను తల్లిపాలతోసాది ఆగంధాన్ని బిడ్డలతో నాకిస్తూ వుండాలి.

ఉపయోగాలు : ఈవిధంగా రెండుపూటలా ఈగోలీలు బిడ్డలచేత సేవింపచేస్తుంటే కృశించిపోయే వ్యాధి అణగిపోయి క్రమంగా బిడ్డలు తిరిగి బలవంతులౌతారు.

◆ **పైన తెలిపిన విధంగా బలహీన సంతానం కలిగే తల్లులు ముందుగానే గర్భవంతులుగా వున్నప్పుడే పై గోలీలను ఉదయం, సాయంత్రం, ఒక్కొక్క గోలీచొప్పున మంచినీటితోసేవిస్తుంటే పుట్టేబిడ్డలకు ఈవ్యాధి సోకకుండా బిడ్డలు ఆరోగ్యంగా వుంటారు.**

మేడిచెట్టు వేరు, మామిడిచెట్టువేరు నీళ్ళతో కలిపి దంచి, పూటకు 30గ్రా॥ రసం తాగుతూ వుంటే అతిసారం హరించిపోతుంది.

నల్లమినుములు నిప్పలపైవేసి ఆపొగ పీలిస్తే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతయ్.



కలిన ఉబ్బసాలకు - కలబంద ఉప్పు

మనరాష్ట్రంలో పల్లెల్లో పట్టణాలలో నివసించే అనేకమంది ప్రజలు పర్యావరణకాలుష్య ప్రభావంవల్ల, ఆహారకాలుష్యంవల్ల ఆస్తమా క్షయ వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులకు గురిఅవుతూ ఆవేదన చెందుతున్నారు. అలాంటివారికోసం ఎన్నెన్నో సులభమైన మార్గాలను ఎప్పటికప్పుడు ప్రచురిస్తూనే వున్నాం. ఇప్పుడు చెప్పబోయే ఈ కలబంద ఉప్పు తయారు చేయడంలోను, వాడటంలోనూ ఏ కష్టమూ ఉండదు. అందువల్ల, ఆస్తమా సమస్యవున్నవారు ఈ ఔషధాన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

కావలసిన పదార్థాలు : ఒక కేజీ కలబందగుజ్జు, 20గ్రా॥ సైంధవ లవణం తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : కలబందమట్టలను చీల్చి లోపలి గుజ్జును కత్తితో విడదీసి ఆ గుజ్జంతా ఒక పలుచని నూలుబట్టలో వేసి మూటలాగా చుట్టి మెల్లగా పిండుతూవుంటే కలబందరసమంతా పాత్రలోకి దిగుతుంది. అలా దిగిన రసాన్ని కళాయిపాత్రలోపోసి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటమీద వేడిచేయాలి. గరిటెతో కలబెడుతూ ఆరసం సగం ఇగిరిపోయిన తరువాత అందులో సైంధవలవణం పొడినివేసి కలబెట్టాలి. కొద్దిసేపట్లో కలబంద రసమంతా ఆవిరైపోయి ఉప్పులో కలిసిపోయి ఉప్పుమాత్రమే మిగిలి పోతుంది. ఈఉప్పునుతీసి చల్లార్చి మెత్తగానూరి జల్లెడపట్టి ఒకగాజు సీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ రెండుపూటలా ఒకటినుండి రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడితో కలిపి ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవించాలి.

ఫలితాలు : ఈవిధంగా రెండుపూటలా ఈ చూర్ణాన్ని సేవిస్తుంటే క్రమంగా అన్నిరకాల దగ్గులు, దమ్ము, ఆయాసం ఉబ్బసం హరించి పోతయ్.

కామెర్లకు-కామంచిపాకం

కామంచిచెట్లను కొన్నిచోట్ల బుడ్డకాశ చెట్లు అని పిలుస్తారు. ఈ చెట్లకు బఠాణిగింజంత పరిమాణంలో తెలుపు లేక నలుపురంగులోవుండే పండ్లు కాస్తయ్. ఈ పండ్లను గ్రామీణులు తింటుంటారు. ఈ చెట్టుఆకును పప్పులో వేసుకొని కూరగాకూడా వండుకొని తింటారు. ఇది చాలా అద్భుతమైనమొక్క దీనితో లివర్‌రోగాలను ఎలా పోగొట్టుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

కావలసినపదార్థాలు : కామంచి సమూలరసం ఒక కేజీ, కండచక్కెర అరకేజీ.

తయారీవిధానం : కామంచివేర్లు, ఆకులు, పండ్లు, కొమ్మలు, మొదలైనవి ఒకకేజీ పరిమాణంగా తెచ్చి తగినన్ని నీటితో మెత్తగా దంచి బట్టలోపిండి రసం తీయాలి. ఈరసాన్ని ఒకకళాయిపాత్రలోపోసి పొయ్యి మీద పెట్టి అందులో అరకేజీ కండచక్కెరపొడివేసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. క్రమంగా నీరంతా ఇగిరిపోయి లేతపాకం రాగానే జాగ్రత్తగా దించుకొని చల్లార్చి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : దీన్ని రోజూ రెండుపూటలా ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలోకలిపి సేవిస్తుండాలి.



ఫలితాలు : ఇలా సేవిస్తుంటే ఆగిపోయిన మూత్రం వెంటనే సుఖంగా జారీ అవుతుంది. కాలేయంలోనివాపు తగ్గిపోతుంది. కామెర్లు అణగారి పోతయ్. వళ్ళంతా నిండిన నంజునీరు తగ్గిపోతుంది. స్త్రీ పురుషుల సెగరోగాలు కూడా హరించిపోతయ్.

<u>**బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి**</u> **: మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియ జేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీ చేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్‌చేసి ఎడిటర్ ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించండి. ఎడిటర్ - ఏల్చూరి**

అరకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటిలో జాజికాయ పొడి 3గ్రా॥ కలిపి తాగితే వాంతులు కడతయ్.

ప్రియపాఠకోత్తములారా! గతకాలంలో ఇంటింటిలో బంతి, చేమంతి, మల్లె, సన్నజాజి, మందారం, గులాబి వంటి పూలమొక్కలు తప్పనిసరిగా పెంచి వాటిని వివిధ అనారోగ్య సమస్యలకు ఔషధాలుగాను సౌందర్య సాధనాలుగాను ఉపయోగించుకొనే పద్ధతులు వాడుకలో వుండేవి. ఈనాటి ప్రజలకు ఆ మర్మాలు తెలియక పోవడంవల్ల అలాంటి పూలమొక్కలను ఇండ్లలో పెంచుకోకుండా పిచ్చిపిచ్చిగావుండే వికృతంగా కనిపించే ముళ్ళచెట్లను ఇండ్లలో పెంచుకుంటున్నారు. ఈపూలమొక్కల ఔషధగుణాలు తెలుసుకొని మరలా మన ఇండ్లలో వాటిని పెంచుకొని ఉపయోగించుకుందాం. ఇక చదవండి.

మీచుట్టూ చెట్లు - మీఆరోగ్యానికి మెట్లు

-పండిత ఏల్చూరి

బంతిచెట్టుతో - బహుబహు పసందైన యోగాలు -2

****



స్త్రీలకు చన్నులలో - వాపువస్తే

బంతిఆకులు మెత్తగానూరి ఆముద్దను వాపులపైనవేసి పైన దూది గానీ, బట్టగానీపెట్టి నిద్రించేముందు కట్టుకట్టుకొని ఉదయం తీసి వేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే వృక్షోజాలవాపు హరించిపోతుంది.

గొంతు చుట్టూ పుట్టిన - కంఠమాల గడ్డలకు

బంతిఆకులను కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి ఆముద్దను గొంతు చుట్టూ లేచిన గ్రంథులపైన ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు లేపనం చేయాలి.

అదేవిధంగా బంతిగింజలపొడి మూడుచిటికెల మోతాదుగా మంచి నీటితో రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు లోపలికి తీసుకోవాలి. ఈవిధంగా వరుసగా నలభైరోజులపాటు చేస్తుంటే కంఠంచుట్టూ పుట్టిన మేహగ్రంథులు హరించిపోతయ్.

చర్మవ్యాధులకు - బంతిఆకు

ముఖంపైన పాదాలపైన మోచేతులపైన పుట్టే నల్లని మేహపొడలకు బంతిఆకును దంచిన రసం వాటిపైన బాగా రుద్దుతూవుంటే క్రమంగా మేహుడుకుతో వచ్చిన నల్లనిపొడలు అరచేతులు, అరికాళ్ళ పగుళ్ళు, చర్మంపగిలిపోవడం, పెట్లిపోవడంవంటి మేహుడుకు సమస్యలు తగ్గిపోతయ్.

జీర్ణకోశబలానికి - బంతిచూర్ణం

బంతిఆకులను నీడలో గాలికి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి 10గ్రా॥, వేయిచిన పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా॥, వేయించిన మిరియాలపొడి 10గ్రా॥ కలిపి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు మూడువేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా జీర్ణకోశానికి బలం కలుగుతుంది.

పూర్తిగా ఆకలి క్షీణించిపోయి పేగులు బలహీనపడి తిన్న ఆహారం తిన్నట్లుగానే విరేచనంద్వారా విసర్జింపబడుతూ రోజురోజుకు క్షీణించి పోయేవారికి ఇది ఒకవరప్రసాదం.

గుండెబలానికి - బంతిగోలీలు

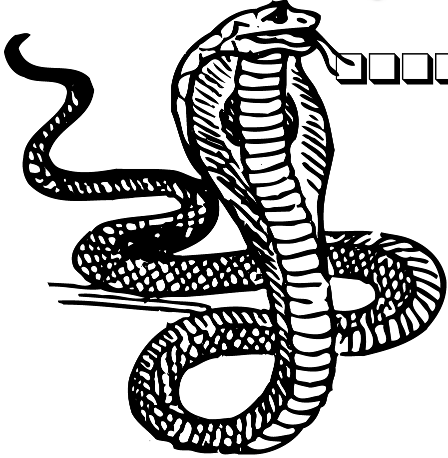
పొయ్యిమీద ఒకపెద్ద పాత్రను పెట్టి అందులో సగం వరకు నీరుపోసి మరిగించాలి. ఆ పాత్ర మూతిపైన మరోచిన్నపాత్రనుపెట్టి అందులో బంతిఆకులరసం పోయాలి. చిన్నమంటపైన వేడిచేస్తుంటే కింది పాత్ర లోని నీటిఆవిరి తగుమాత్రంగా పైపాత్రకుతగులుతూ పై పాత్రలోని బంతిరసంలోవున్న నీరుఆవిరై ఆరసం గడ్డకడుతుంది. అప్పుడు పాత్రనుదించి గట్టిపడిన బంతిరసాన్ని విడిగా తీసుకొని దానితో సెనగగింజలంత గోలీలుచుట్టాలి. అవి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టాలి.

అవిబాగా ఎండిన తరువాత చిన్నచిన్న వెండిరేకు అనగా వెండి కాగితం ఆగోలీలచుట్టూచుడితే తెల్లగామెరిసిపోయే వెండిబంతి గోలీలుతయారౌతయ్. వీటిని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు ఒకగోలీ చొప్పున మంచినీటితో వేసుకొని ఒకకప్పు ఆపిల్‌రసం సేవిస్తుంటే గుండెకు, వీర్యానికి అమితమైనబలం చేకూరుతుంది.

మట్టిఊడలపొడి 5గ్రా॥ అరకప్పు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే అన్నిరకాలవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

పాము విషానికి - ప్రథమ చికిత్సారహస్యాలు

ఆయుర్వేద విశారద శ్రీభమిడిపాటి సూర్యనారాయణమూర్తిగారు



ఏ సందర్భాల్లో - పాములు కాటువేస్తయ్?

ఈభూమిపైనవుండే అనేకరకాల విషాలలో క్రూరమైన త్రాచుపాముల విషం అతిప్రమాదకరమైంది. పాములు ఆహారంకోసం తిరిగేటప్పుడు ఎవరైనా కనిపించి తనకు ప్రాణహాని చేస్తారని భయపడినప్పుడుగానీ, అకలితోవున్నప్పుడుగానీ ఇతరులు పొరపాటుగా పాదాలతో తొక్కడంవల్ల గానీ, పాములశరీరంలో సహజంగా విషం అధికంగా ఉత్పత్తి జరిగి వున్నప్పుడుగానీ, కొన్నిపాములు తన సహజమైన దుష్టస్వభావంవల్లగానీ, లేక మానవులకు ఆయువు క్షీణించినప్పుడుగానీ, పాములు కరవడం జరుగుతుంది.

పాముల్లో విషం అధికంగా ఎప్పుడుంటుంది?

పైన వరుసగా చెప్పిన సందర్భాలలో ఒకసందర్భాన్నిమించి మరొక సందర్భంలో అలా వరుసగా పామువిషం అధికంగా వృద్ధి అవుతుందని తెలుసుకోవాలి. వయసురీత్యా లేతవయసు పాములకంటే మధ్య వయసు పాములలోను వాటికంటే వృద్ధవయస్సు పాములలోను క్రమంగా విషం అధికంగా వుంటుంది. కాలస్వభావరీత్యా వర్షాకాలంకన్నా శీతాకాలం లోనూ దానికన్నా వేసవికాలంలోను, పాములలో విషం అధికమౌతుంది.

పురుగుచొంగ - అంటే తెలుసా?

మన సమాజంలో పురుగుచొంగ అనగానే ఇవేవో పిచ్చిమాటలు అని పలికేవారు చాలామంది వుంటారు. కొన్నికొన్ని సందర్భాల్లో పాములచేత కార్చబడిన విషపుచొంగ (జొల్లు) మనసులు నడిచే రహదార్లమీద పడుతుంది. చెప్పులులేకుండా నడిచిన సందర్భంలో పొరపాటుగా మనుషులు ఆచొంగను తొక్కడంగానీ లేక పశువులు పంటపొలాలకు ఆహారసేవనకు వెళ్ళేటప్పుడు తొక్కడంగానీ జరుగుతుంది. ఈ విషపు చొంగను తొక్కినంతమాత్రముననే మనుషులకు, పశువులకు దోషం కలుగుతుంది. ఆ దోషం పాము కరచినంత ప్రమాదకరమైనది కాదు. అయితే, ఈ పురుగుచొంగదోషం అధికంగా పశువులకే సోకుతున్నట్లు మన తరతరాల అనుభవాలనుబట్టి తెలుస్తుంది. దీన్ని శాస్త్రపరిభాషలో **"తుండాహతం"** అంటారు.

మనుషులకు వీర్యం, శరీరమంతా ఎలా వ్యాపించివుంటుందో పాములకు కూడా విషం వాటిశరీరమంతా వ్యాపించి వుంటుందని తెలుసుకోవాలి.

పాముకాటుకు - ప్రథమ చికిత్సలు

పాముకాట్లకు ఆయుర్వేదశాస్త్రరీత్యా మంత్రచికిత్స, ఔషధచికిత్స అని రెండువిధాలుగా చెప్పబడింది వీటిల్లో మంత్రచికిత్సను విడిచిపెట్టి ఔషధచికిత్స గురించి తెలుసుకుందాం.

పాము కరచినవెంటనే కరచినచోట మూత్రంపోయాలని దానివలన పామువిషం తనవిషస్వభావాన్ని విడిచివేస్తుందని చెప్పడం జరిగింది. అయితే, పాముకరచినప్పుడు ఆసమయంలో అక్కడ మరొకరు ఉండుట గానీ, లేకపోవుటగానీ జరుగవచ్చు. కాబట్టి, కరువబడినవ్యక్తి వెంటనే తన మూత్రాన్ని పాముకరచినచోట పోయాలని శాస్త్రనిర్దేశం.

"మానుషంతు విషాపహం" అనగా మనిషి మూత్రం విషమును హరించునని సుశ్రుతమహర్షులవారు వివరించారు. అయితే, నీటిలో వేసిన నూనెబిందువు ఎంతవేగంగా వ్యాపిస్తుందో పాముచేత మనిషి శరీరంపైన విడువబడిన విషంకూడా అంతేవేగంగా వ్యాపించే స్వభావం కలిగివుంటుంది కాబట్టి ఒక్కక్షణంకూడా ఆలస్యంకాకుండా పాముకరచిన వెంటనే కరిచినచోట మూత్రంపోయాలి.

"మూత్రయేత్ తత్క్షణాదేవ"అంటే తక్షణమే మూత్రమును ఉప యోగించాలి అని అర్థం. **"మూహూర్తమపి ఉపేక్షిత మాతుర మతి పాతయతి"** అనగా ఒక్కముహూర్తకాలమైనా చికిత్సచేయడం ఆలస్యం చేస్తే పాముకాటువల్ల శరీరంలో చేరినవిషం వెంటనే వేగాన్ని పుంజుకొని ప్రాణాలను తీసివేస్తుంది అనిఅర్థం. ముహూర్తకాలం అంటే ఉజ్జా యింపుగా రెండున్నరగంటలు అని అర్థం.

"నిష్ఠీవేన సమాలింపేద్దంశం కర్ణమలేన వా" అనగా పాము కరచిన వెంటనేకరచినచోట కరువబడిన వ్యక్తి గొంతును గాడ్రించి ఉమ్మి వేయాలని లేదా వెంటనే చెవిలోపలి గులిమి (గుబిలి) తీసి కాటుపైన రుద్దాలనికూడా సుశ్రుతులవారు చెప్పడం జరిగింది. ఈరెండు యోగా లలో ఉమ్మివేయడం, చెవిలోని గుబిలిరుద్దడం అనేవాటిల్లో, కరిచిన సమయంలో కలిగిన భయంవల్ల ఆవ్యక్తి తన గుబిలినితీసి కాటుపైన రుద్దడానికి ప్రయత్నించలేకపోవచ్చు. కానీ వెంటనే గాడ్రించి ఉమ్మి వేయడం కష్టంకాదు.

అయితే, ఉమ్మివేయడంవల్ల మూత్రంపోయడంవల్ల విషం విరిగి పోతుందా? అని చాలామందికి అనుమానం రావడం సహజం. ఈ విషయంలో మహర్షులు చెప్పిన మరికొన్ని శాస్త్రీయ అంశాలు పరిశీలిద్దాం.

పామువిషం - ఎలా వ్యాపిస్తుంది?

నూరు అక్షరాలు ఉచ్చరించేటంత సమయంవరకుగానీ, నూరుసార్లు కనురెప్పలు కొట్టేసమయంవరకుగానీ, పామువిషం కరచినచోటనే వుంటుంది. తరువాత, నూరుసార్లు కనురెప్పలు కొట్టేసమయంలో రక్తంలోకి, అదేవిధంగా నూరుకనురెప్పలుకొట్టేకాలంలో మాంసంలోకి అదేపద్ధతిలో కొవ్వులోకి, ఎముకలోకి, మజ్జలోకి, వీర్యంలోకి ఆవిధంగా శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. అంటే, మూత్రంపోయడంగానీ, ఉమ్మి రాయడం గానీ పాముకరచిన వెంటనే వందఅంకెలు చదివేలోపులోనే ఆ ప్రతిక్రియ జరగాలనిఅర్థం **(మరికొన్నిమార్గాలు వచ్చేసంచికలో)**

నీరుల్లిగడ్డను దంచి వాసనచూస్తుంటే వెంటనే వాంతులు ఆగిపోతయ్.

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
07-02-2009 శనివారం	బద్వేల్ కడపజిల్లా	రాధాకృష్ణ కళ్యాణమండపం నెల్లూర్ రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, బద్వేల్ శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీఆవులశివప్రసాద్ ✆ 9490687344 శ్రీఓబులేష్ ✆ 9441520002
08-02-2009 ఆదివారం	ప్రొద్దుటూరు కడపజిల్లా	సరస్వతీ విద్యామందిరం వై.యం.ఆర్. కాలని,	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ప్రొద్దుటూరు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ కె. దండపాణి ✆ 9849791967 శ్రీటి.యస్.సుబ్రహ్మణ్యం ✆ 08564 257932,9491865661
15-02-2009 ఆదివారం	ఆర్మూర్ నిజామాబాద్‌జిల్లా	మార్కెట్ యార్డ్, కొత్తబస్టాండు ఎదురుగా	ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు శ్రీకె.వెంకటేశ్వరరావు ✆ 9440834560	శ్రీఅల్లాపూర్‌గంగాధర్ ✆ 9849028898 శ్రీ రవి ✆ 9440057200
22-02-2009 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణం	టౌన్ హాల్, ట్రంక్‌రోడ్	న్యూ లైఫ్ ఫౌండేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో నెల్లూరు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ బొల్లినేని సాయిప్రసాద్ ✆ 9885522863 శ్రీ డి.వి.కె. రెడ్డి ✆ 9441004485
01-03-2009 ఆదివారం	బోధన్ నిజామాబాద్‌జిల్లా	నిజాందక్కన్ షుగర్స్ లిమిటెడ్., చక్కర్‌నగర్	శ్రీ జానకిరామరాజు ✆ 9959522260 ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ పూతోట ప్రకాశ్‌రావ్ ✆ 9491104627 శ్రీనల్లపనేని సుబ్బారావు ✆ 9491104628 శ్రీరావిపాటి శ్రీనివాసరావు ✆ 9959768001
06-03-2009 శుక్రవారం	నిజామాబాద్ పట్టణము	హరిచరణ్ మార్వాడీ స్కూల్ బస్టాండు ప్రక్కన	శ్రీమతిబిందురాజ్ ✆ 9985925807, 9490838770 సా॥ 6-00 రా॥10.00 వరకు	శ్రీప్రభాకర్,యోగరత్న ✆ 9848060613 శ్రీరాంచందర్,యోగదీక్షితులు ✆ 9848351996
07-03-2009 శనివారం	నిర్మల్ ఆదిలాబాద్‌జిల్లా	వేదిక వివరాలు శ్రీ జి. జ్ఞానేశ్వర్, శ్రీ ఎ. వెంకట్ గార్లకు ఫోన్ చేసి తెలుసుకోండి.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నిర్మల్‌శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ జి. జ్ఞానేశ్వర్ ✆ 9959223394 శ్రీ ఎ. వెంకట్ ✆ 9441373989
15-03-2009 ఆదివారం	ఒంగోలు ప్రకాశంజిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఒంగోలు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	డా॥ వి. సత్యనారాయణ ✆ 9959144000 శ్రీ చక్కనాగరాజు ✆ 9885096965
20-03-2009 శుక్రవారం	జడ్చర్ల మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	చంద్ర ఫంక్షన్‌హాల్ ఉదయ్ మెమోరియల్ స్కూల్ దగ్గర	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, సా॥6-00 రా॥ 10.00 వరకు	శ్రీ పి. ప్రవీణ్ ✆ 9399922177 శ్రీ యం. రామకృష్ణ ✆ 9948727027
21-03-2009 శనివారం	కర్నూలు పట్టణం	సునయన ఆడిటోరియమ్ కలెక్టరేట్ కాంప్లెక్స్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, శ్రీ జయప్రసాద్‌గుప్త ✆ 9441249593	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి ✆ 9441486928 శ్రీయం.వి.సుబ్బారావు ✆ 9440372664 శ్రీమతి ప్రమీల ✆ 9885149853
28-03-2009 శనివారం	యన్.టి.పి.సిటౌన్‌షిప్ గోదావరిఖని	పి.పి.యస్.	సాయిసేవా సమితి సా॥ 6-00 రా 10.00 వరకు	శ్రీ పి.రాందాస్, సెక్రటరీ ✆ 9866229748 శ్రీ బి. రమేష్‌బాబు ✆ 9849131033
29-03-2009 ఆదివారం	జగిత్యాల కరీంనగర్‌జిల్లా	గీతాభవన్,గంజ్‌రోడ్	జగిత్యాల శాఖ ఉ॥ 9-00 రా 4.00 వరకు	శ్రీ ఎర్ర తిరుపతి ✆ 9885256456 శ్రీపాదభాస్కర్ ✆ 9391528561 డా॥సి.హెచ్.లక్ష్మణస్వామి ✆ 9440511239
04-04-2009 శనివారం	ఆర్తమూరు తూ॥గో॥జిల్లా	సత్యభాస్కర జిల్లాపరిషత్ హైస్కూల్	లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో పి.భాస్కర్‌రెడ్డి ✆ 9849209444 ఉ॥ 9-00 రా 4.00 వరకు	శ్రీ పి. విశ్వనాథరెడ్డి ✆ 9000035444 శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్ ✆ 08857329334, 236134
05-04-2009 ఆదివారం	తాడేపల్లిగూడెం ప॥గో॥ జిల్లా	బి.వి.ఆర్. కళాకేంద్రం ఫైర్ ఆఫీసు దగ్గర	నడింపల్లిసత్యనారాయణరాజు ✆ 08818 221228 దాట్లహనుమంతరాజు ✆ 9440182365	శ్రీయన్.సత్యనారాయణరాజు ✆ 9959347247 శ్రీకె. షీలా ✆ 9849247319 శ్రీచింత సూర్యకుమారి ✆ 9290934898
26-04-2009 ఆదివారం	బాపట్ల గుంటూరుజిల్లా	రోటరీ కళ్యాణమంటపం విజయలక్ష్మీపురం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, బాపట్ల శాఖ ఉ॥ 9-00 రా 4.00 వరకు	శ్రీ మన్నవ మురళీకృష్ణ ✆ 9440265888 శ్రీ బి. హేమంతకుమార్ ✆ 9440242350 శ్రీ బి. షణ్ముఖేశ్వర్ రావు ✆ 9849032369
07-06-2009 ఆదివారం	తెనాలి గుంటూరుజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీనివాస ఫర్నిచర్స్	శ్రీ శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ✆ 9246475373 శ్రీ కోటకిషోర్‌కుమార్ ✆ 9292004508
28-06-2009 ఆదివారం	ఏలూరు ప.గో.జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఏలూరు శాఖ. సా॥ 6-00 రా 10.00 వరకు	శ్రీ వి.వి.యస్. సుదర్శన్ ✆ 9848134076, 9246634076 ఎ.వి.కె. విశ్వనాథం ✆ 9848258165

విజయవాడలో ఆయుర్వేద కార్యాలయ ప్రారంభం

అందరికి ఆయుర్వేదం, ఇం.నెం. 29-19-55, మొదటి అంతస్తు, సూర్యారావుపేట, డోర్నకల్‌రోడ్, విజయవాడ-2

ఈ క్రింది తేదీలలో ఆంధ్ర ప్రాంత పాఠకులు, అభిమానులు పండిత శ్రీఏల్చూరి గారిని
మరియు డా॥ విశ్వనాథం గారిని ఉ॥ 9గం॥ నుండి సా॥5 వరకు విజయవాడలో కలవవచ్చు.
21-02-2009 శనివారం, 14-3-2009 శనివారం మరియు
ఏప్రియల్ నెల నుండి ప్రతినెల రెండవ శని, ఆదివారాలలోను సంప్రదించవచ్చు.

వివరాలకు : శ్రీ రవిచంద్ర ప్రకాష్ ✆ 9848405144,
ఆఫీసు ✆ 0866-2444490

ఆయుర్వేద సాహిత్యం మరియు ఔషధాలు లభించును

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.
040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com
మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.



సంపుటి 12 సంచిక 11 ఫిబ్రవరి, 2009 రూ.10/-

దేశమనే దేహానికి - ఎన్నిరోగాలో ?

దేహం అనేకరోగాలతో నిండిపోతే అది క్రమక్రమంగా ఎలా కృశించిపోతుందో దేశంకూడా అనేక సమస్యల విషవలయంలో చిక్కుకున్నప్పుడు అదికూడా అలాగే కృశించిపోతుంది. అరవైఏళ్ళ స్వతంత్రభారతం ఈపాటికి స్వర్ణభారతంగా మారవలసింది బోయి అసమర్థ పాలకులచేతుల్లో అనారోగ్యభారతంగా, ఆధునిక విషభారతంగా ఉగ్రవాదవిచ్ఛిన్నభారతంగా మారిపోయింది. దేశంలోని ప్రతిరాష్ట్రంలో కులమతాల కార్చిచ్చు, ఉగ్రవాదులదమనకాండ, హింసావాదుల మారణహోమం రోజురోజుకు పెరిగిపోతూ వున్నయ్. దేశవ్యాప్తంగా ప్రజల్లో క్రమక్రమంగా దేశభక్తి, కనుమరుగైపోతూ ధనదాహం, పదవీవ్యామోహం, క్రుతిమించిపోతూ వుంది. రోగంలేనిమనిషి, ఆందోళనలేనివ్యక్తి, దేశంలో ఒక్కరుకూడా మిగలకుండా సర్వత్రా అసూయ, ద్వేషం, ఆక్రోశం, ఆవేదన, కుట్ర, కుతంత్రం, నగ్నంగా నర్తిస్తున్నయ్.

ఇలాంటి నీచ, నికృష్ఠ, భ్రష్ఠ సమాజాన్ని సృష్టించడంకోసమేనా ఆనాడు స్వతంత్రపోరాటంలో అన్నివేలమంది భరతమాత ముద్దుబిడ్డలు బలిదానాలు చేశారు? దేశీయవిజ్ఞానాన్ని అశాస్త్రీయంగా భావిస్తూ విదేశీయ విషవిజ్ఞానాన్ని శాస్త్రీయంగా ఒప్పుకునే మాతృదేశద్రోహులు తయారు కావడానికేనా ఎందరెందరో అమరవీరులు నులివెచ్చని నెత్తుటిధారలను చిందించారు? ఇలాంటి ఎన్నెన్నో ప్రశ్నలు వేసుకునే తీరిక కోరిక ఈనాటి పాలకులకుగానీ, ప్రజలకుగానీ మేధావివర్గానికిగానీ లేకపోవడం దేశదౌర్భాగ్యంగా భావించవచ్చు.

విషంకక్కే విదేశీ వికృతజాతి ముష్కరులు స్వదేశంమీద పట్టపగలే దాడిచేసి ఏపాపం ఎరుగని అమాయకులను కాల్చి చంపితే ఈ భయంకర మారణకాండకు దేశంలో స్పందించినవారెందరు? వరుసగా మూడురోజులపాటు ముంబై మహానగరంలో భారత వీరజవానులు విదేశీహంతకముఠాలతో హోరాహోరీగా పోరాడువున్న సమయంలో జాతియావత్తు ఆవేదనతో ఆక్రోశంతో సమైక్యభావంతో రగిలి పొగిలి గుండెలు పగిలిపోయేలా దేశభక్తి వినాదాలను మన్ను, మిన్ను ఏకమయ్యేలా నినదించవలసిందిపోయి, బార్లలో తాగితందానాలాడుతూ కొందరు, క్లబ్బుల్లో పేకాటలాడుతూ కొందరు, పబ్బుల్లో అసహ్య అశ్లీల నాట్యాలుచేస్తూ మరికొందరు, సినిమాహాళ్ళలో ఈలలవేస్తూ చిందులువేస్తూ ఇంకొందరు ఎవరింద్లలోవారు గొంతుదాకా మెక్కి బ్రేవ్‌మని తేన్పుతూ కనీసం దేశంపట్ల సానుభూతినిసైతం చూపలేని మరెందరెందరో మనదేశంలో వున్నారంటే దానర్థం ఏమిటి?

అరవైయేండ్ల కాలంలో ఈదేశగమనం సరైనమార్గంలో నడిచిందా? లేక దేశాన్ని నాశనంచేసే విషమార్గాలవైపు పరుగులు తీసిందా? అని ప్రశ్నించుకుంటే విదేశీవిద్య, విదేశీవైద్యం, విదేశీవిషవ్యవసాయం, విదేశీవిషరసాయనిక పదార్థాలవాడకం వంటి దేశవినాశకర వికృతమార్గాలలోనే దేశం నడిచిందని, అందుకే ఇంత పతనానికి పరాభవానికి దిగజారిపోయిందని చెప్పకతప్పదు. స్వాతంత్ర్యమంటే ఇదేనా? స్వరాజ్య స్థాపనంటే ఇలాగేనా? ఆలోచించండి!....

- ఎడిటర్

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాత పూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

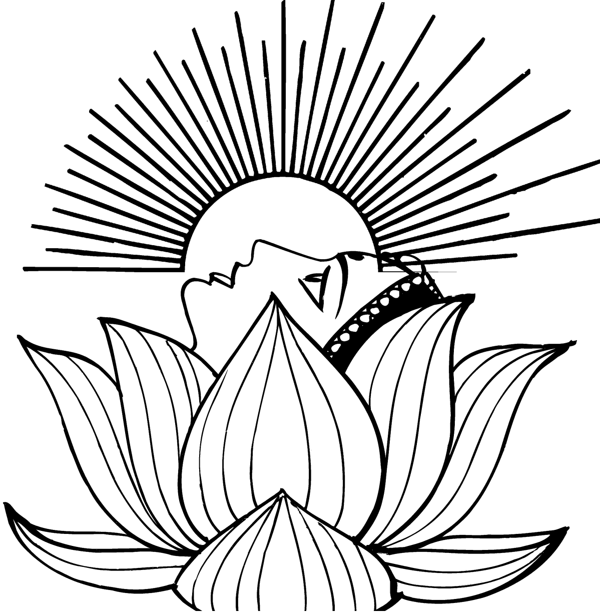
Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

చిన్నచిన్న తప్పులు - పెద్దపెద్ద ముప్పులు

-పండిత ఏల్చూరి

అనారోగ్యభారంతో - అడుగడుగున తిప్పలు -1

ప్రియమైనపాఠకులారా! ఈనాడు మనలో అత్యధిక శాతంమంది అంతులేని రోగాలతో అనునిత్యం ఆవేదన చెందుతూ అనారోగ్యభారంతో అకాల వార్ధక్యాన్ని కొనితెచ్చుకొని అథఃపతనమైపోతున్నారు. ఈ పతనానికి కారణం మన స్వయంకృతఅపరాధమేగానీ కాలమో ఖర్మమో భగవంతుడో విధించిన శిక్షకాదు. కాలం అనే భగవంతుడు తన సంతానమైన సర్వజీవులకు సమస్త సదుపాయాలను లెక్కకు మిక్కిలిగా ఎప్పటికప్పుడు ఏర్పాటు చేస్తూనే వున్నాడు. వాటివిలువను తెలుసుకోలేక జీవితంపట్ల సరైన అవగాహనలేక చిన్నచిన్న తప్పులుచేస్తూ కాలగమనంలో ఆతప్పులే పెద్దపెద్ద ముప్పులుగా మారినప్పుడు మనల్నిమనం కాపాడుకోలేని అసహాయస్థితిలో మంచానపడి అఘోరిస్తున్నాం. అందువల్ల మనం ప్రతిక్షణం అత్యంత జాగరూకతతో మనల్నిమనమే కాపాడుకునే మంచిమార్గాలను తెలుసుకొని ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని దిద్దుకోవాలి. అందుకే ఈ అక్షరశరపరంపర....



సూర్యుడే - శ్రీరామరక్ష

ఈ ప్రపంచంలో ప్రజలందరికీ కనిపించే ప్రత్యక్ష దేవుడు సూర్యుడు. సూర్యగమనంతోనే కాలాన్ని నిర్ధారించుకుంటాం. కాబట్టి సూర్యుడే ఆరోగ్యానికికూడా ఆదిదేవుడని జీవుల ఆరోగ్య, అనారోగ్యాలు సూర్యుని ఆధీనంలోనే వున్నాయని మహర్షులు పేర్కొన్నారు. ఏమనిషి ప్రతిరోజూ సూర్యుణ్ణి అనుసరించి తన జీవనవిధానాన్ని సరిదిద్దుకుంటాడో అతడికి వేరే ఏ ఔషధాలు వాడే అవసరం లేకుండా ఏవైద్యునివద్దకు వెళ్ళే దుస్థితి రాకుండా నిండునూరేండ్లు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించగలడనికూడా వారు ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించి చూపించారు. మరి మనమంతా ఈనాడు ఆ సూర్యభగవానుని అనుసరిస్తున్నామా? లేదా?

చిన్నతప్పు - పెద్దముప్పు

తెల్లవారుఝామున సూర్యుడు నాలుగుగంటల సమ యంలో వేకువఝామున తనరాకకు గుర్తుగా వెలుగును ప్రస రింపచేస్తాడు. ఆతొలివేకువ వెలుగులనుండి విశ్వశక్తులు భూమి మీదకు వ్యాపించే ఆ పవిత్రకాలాన్ని బ్రహ్మీముహూర్తమని ప్రాణరక్షణకాలమని ఆరోగ్య సంరక్షణాసమయమని ఆ సమ యంలో ప్రతిమనిషి నిద్రలేచి తన దైనందిన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టాలని పెద్దలు పేర్కొన్నారు. ఇలా చేయడంవలన సహజమైన విశ్వశక్తులు మానవుని శరీరంలోకి శ్వాసద్వారా ప్రవేశించి ఆతనిని నిరోగిగా మారుస్తాయని తేల్చిచెప్పారు.

ఈచిన్న జాగ్రత్తను మానవులు పాటించడం వారిచేతుల్లోనే వుంటుంది. దీనివల్ల ఏ వ్యాధినైనా ఎదిరించగల వ్యాధి నిరోధక శక్తి అక్షయంగా శరీరంలో నిండిపోతుంది.

ఇలాగాకుండా సూర్యోదయమైన తరువాత నిద్రలేస్తే అప్పటికే విశ్వశక్తుల వ్యాపకం క్షీణించిపోతుంది కాబట్టి ఆ శక్తులను అందుకోలేని దురదృష్టవంతుడై క్రమక్రమంగా ఏ చిన్నవ్యాధినికూడా ఎదిరించలేని బలహీనుడుగా మారిపోతాడు మనిషి.

అంతేగాకుండా, సూర్యకిరణాలలోవున్న రహస్యం ఏమి టంటే ఈకిరణప్రసారం జరిగేటప్పటికీ ఎవరు మేలుకొని వుంటారో వారికి శక్తినివ్వడం, అలా మేల్కొనకుండా నిద్ర పోయేవారికి శరీరంనుండి ప్రాణశక్తిని లాక్కోవడం జరుగు తుంది. అంటే! చేజేతులారా మనం కాలాన్ని ఎదిరించి మన చావుకు మనఆనారోగ్యానికి మనమే మూహూర్తం పెట్టు కుంటున్నామన్నమాట.

ఈ ఒక్కతప్పుతో మానవుడు తన జీవనమాధుర్యం మొత్తాన్ని నాశనం చేసుకుంటున్నాడు. తన భవిష్యత్తును తానే బలిచేసుకుంటున్నాడు. అందువల్ల ప్రతిమనిషి ఈపొరపాటును తెలుసుకొని కాలమనే సూర్యుణ్ని అనుసరిస్తూ నిండునూరేండ్లు సుఖంగా జీవించాలని కోరుతున్నాం (సశేషం).

శరీరంలోని ఛాతీభాగంలో ప్రక్కటెముకలు కవచంలా చేసుకొని ముందు ఛాతినుండి వెనుక వీపువరకు ఆక్రమించి వుంటయ్. అన్ని అవయవాలలోకెల్ల అతిముఖ్యమైన జీవనాధారమైన అవయవం ఈ ఊపిరితిత్తి. ఇది ప్రాణవాయువును నింపుకుంటూ బొగ్గుపులుసు వాయువును బయటకు పంపు తుంటుంది. మనిషికి ప్రాణశక్తి ఎంతుందని నిర్ణయించేటప్పుడు ఊపిరితిత్తులనే కొలమానంగా తీసు కుంటారు. దానినే వైటల్ కెపాసిటీ లేదా లంగ్స్ కెపాసిటీ లేదా జీవశక్తి అని అంటారు. ఈశక్తి తగ్గినప్పుడు రోగనిరోధకశక్తి కూడా తగ్గుతుంది. ఎప్పుడైతే రోగనిరోధకశక్తి తగ్గుతుందో శరీరానికి ఏవ్యాధి అయినా సోకవచ్చు. ఇప్పుడు ఈ సంచికలో ఊపిరితిత్తులు ఎందుకొస్తయ్? వాటిని ఎలా తగ్గించుకోవాలి? మరియు రాకుండా ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

ఊపిరితిత్తులరోగాలతో ఉసూరుమంటున్న జాతి ఉజ్వల భవిష్యత్తును సాధించగలదా?

డా॥ కూరవిశ్వనాధ్, యన్.డి.,



ప్రస్తుత వాతావరణం చాలా కాలుష్యంగా మారింది. లేక్కలేనన్నీ వాహ నాలుపెరిగినయ్. అవి కుమ్మరిస్తున్న బొగ్గుపులుసువాయువును పీల్చుకుంటూ మనం రోగగ్రస్తమైపోతున్నాం. దీంతో జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఆస్తమా, క్షయ, బలహీనత మొదలైన వ్యాధులు ఏర్పడి అల్పాయుష్కుల్లా మరణించడం జరుగుతుంది. వాహనాలను ప్రభుత్వం ఎలాగూ అరికట్టడంలేదు కాబట్టి కనీసం మన మైనా ఆ వాహనకాలుష్యం నుండి మనఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కొన్ని నియమాలను తెలుసుకొని పాటించాలి.

భగవంతుడు సహజంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించే చెడువాయువులను, చెడుపదార్థాలను శుద్ధిచేయడానికి ముక్కులో చెవిలో ప్రవేశద్వారంవద్ద వెంట్రుకలు పుట్టించాడు. అలాగే గొంతులో టాన్సిల్స్ ఏర్పరిచాడు. ఇవి ఎల్లవేళలా చెడువాయువును శుద్ధిచేస్తయ్ కాబట్టి వీటిని తీసివేయకుండా ఉంచుకొని వాటివల్ల జరిగే ప్రయోజనంపొందాలి. ఇవి లేనివారు ముక్కుకు గుడ్డకట్టుకొని ప్రయాణంచేయాలి.

జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం తగ్గడానికి యోగక్రియలు

ఉదయం నిద్రలేస్తూనే రెండుముక్కురంధ్రాల్లో రెండురెండుచుక్కలు నువ్వులనూనె వేయాలి. 5 నిమిషాల తరువాత కఫం తీసివేసి ముఖం కడుక్కోవాలి.

నీటిఆవిరి : రెండులీటర్లనీరు, రెండుచెంచాలపసుపువేసి ఆవిరి వచ్చేంతవరకు మరిగించి పాత్రతోసహా కంబళి లేదా దుప్పటి కప్పుకొని రెండునుండి పదినిమిషాలవరకు ఆవిరి పీల్చాలి. ముక్కుప్రక్కభాగం, బుగ్గలు, గొంతు, ఛాతి, వీపు మొదలైన భాగాలకు పైనీటితోనే కాపడం పెట్టాలి.

ఆయాసానికి - వేడినీటిపాదస్నానం



పాదాలు మునిగేలా భరించ గలిగినంత వేడి నీటిని ఒకబక్కెట్‌లోపోసి పాదాలు అందులో పదినుండి ఇరవైనిమిషాలు వుంచాలి. బక్కెట్‌తోసహా గొంతువరకు దుప్పటి కప్పుకోవాలి. గ్లాసు మంచినీరు తాగాలి. తల వేడెక్కకుండా ఒకతడి గుడ్డ తలపై వుంచాలి. నీటివేడి తగ్గుతుంటే వేడినీరు పోస్తూండాలి. సమయం పూర్తి అయ్యాక కాళ్ళు తీసివేసి చన్నీటిలో రెండు నిమిషాలు వుంచాలి. ఇలా చేయడంవల్ల ఆయాసం తగ్గుతుంది. దీర్ఘ కాలికరోగులు రోజూ చేస్తుండాలి. ఆయాసం వచ్చినప్పుడు చేయవచ్చు, రాకుండా వుండటానికి కూడా రోజు చేయవచ్చు. అరికాళ్ళలో ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధించిన నరాల చివరలు ఉంటాయి కాబట్టి వాటిలో చురుకుదనం కలిగి ఊపిరితిత్తుల్లో మంచిమార్పు వస్తుంది.



వీపుకు, ఛాతీకి - తైలమర్దనం

ఈవ్యాధిలో వీపుమర్దనకు చాలా ప్రాముఖ్యం వుంది. వీపు వేడెక్కేలా గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెతోగానీ, ఆవాలనూనెతోగానీ బాగారుద్దాలి. వెన్నుపైనుండి కిందకు ఒక్కొక్క వెన్నుపూస అడ్డంగా గుండ్రంగా ప్రక్కలకు పైనుండి కిందివరకు మర్దనచేయాలి. ఇలా పదిహేనునుండి ఇరవైనిమిషాలు చేయవలసి వస్తుంది. ఆయాసం వచ్చినప్పుడు మర్దనచేసి ఆయాసం తగ్గించవచ్చు. ఆయాసం లేనప్పుడు ఆయాసం రాకుండ వుండటానికికూడా ఈప్రకారంగా మర్దనచికిత్స ఉపయోగపడుతుంది.

ఇదేప్రకారంగా ఛాతీమర్దనకూడా కఫనిర్మూలనకు ఆయాసం తగ్గడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పురుషులు ఛాతీని అడ్డంగా పైకి బయటకు భుజాలవైపు మర్దనచేయాలి. స్త్రీలు గుండ్రంగా లోపలవైపుకు ఛాతీని మర్దన చేయాలి.

సూర్యస్నానం - ప్రధానం

తైలమర్దన తరువాత ఎండలో 20నుండి 30 నిమిషాలు లేదా పలుచని వస్త్రాలు ధరించి కూర్చోవాలి. సూర్యస్నానం పూర్తయినవెంటనే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి.

సూచన : శరీరానికి అన్నివైపులా ఎండతగిలేలా మార్చి మార్చి కూర్చోవాలి లేదా పడుకోవాలి. కఫదోషం అధికంగా కలవారు వేడినీటి స్నానం మాత్రమే చేయాలి.

అరచేతుల్లో, అరకాళ్ళలో నొక్కడం

ఆహారానికిముందు అరచేతులు, అరకాళ్ళవేళ్ళకొనలు వేళ్ళకింది భాగంలో ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ఊపిరితిత్తులస్థానంలో రెండు రెండు నిమిషాలుపాటు బొటనవేలితో నొక్కాలి. ఇది ఉదయం, సాయంత్రం రెండుపూటలా చేయాలి. ఆయా స్థానాలను ఉత్తేజ పరచడంవల్ల ఊపిరితిత్తుల సంబంధవ్యాధులు తగ్గుతయ్.

ఆహార నియమాలే - అసలైన ఔషధాలు

కఫంపెంచే పదార్థాలు తినరాదు. ఉదాహరణకు దోసకాయ, సొరకాయ, టమోట, బీరకాయ, అరటిపండు, ఆపిల్‌పండు, శీతాఫలం, జామపండు, పెరుగు, ఫ్రిజ్‌లోపెట్టితీసిన నీరు, పానీయాలు, పదార్థాలు ఏవి వాడకూడదు. ఏపూటకు ఆపూట వేడివేడిగా ఆహారం వండి తినాలి.

మజ్జిగవాడవలసి వస్తే : మెంతిమజ్జిగమాత్రమే వాడాలి. పెరుగులో సగంనీరుపోసి బాగా చిలికి మెంతులు, పసుపు, ఉప్పు, సరిపడినంతవేసి తాలింపుపెట్టాలి. ఇది కూడా కఫదోషం తీవ్రంగా లేనప్పుడు మాత్రమే వాడాలి.

పాలువాడవలసివస్తే : పావుచెంచా పసుపు కప్పుపాలలో వేసి మూడు పొంగులు పొంగించి దించి వడపోసి ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి తాగాలి. లేదా ఒకటి రెండుచిటికెల సొంఠి మిరియాలపొడివేసి మరిగించి కూడా తాగవచ్చు.

గర్భిణీ స్త్రీలకు - ఘనమైన యోగాలు - 6

ఆయుర్వేద మహామహోపాధ్యాయ శ్రీ చివుకుల సత్యనారాయణ శాస్త్రి

మా ప్రియాతిప్రియమైన ఆడబిడ్డలారా ! ఈనాడు వివాహమైన స్త్రీలలో అధికశాతంమంది అంతుబట్టని రోగాలతో అల్లాడుతున్నారు. గర్భం ధరించకముందు పడేపాట్లు పక్కనబెడితే గర్భధారణ తరువాత అనేకమందికి గర్భస్రావం జరుగుతూ వుంది. అలా రెండుమూడుసార్లు గర్భస్రావం కావడం ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరిగితిరిగి ఎన్నెన్నో అతిఖరీదైన చికిత్సలు చేయించుకోవడం అప్పటికీ సమస్య పరిష్కారంకాక, సంతానంపొందలేక అలమలటించిపోతున్నారు. ఈ విపత్కర విషమపరిస్థితులలో మా ఆడబిడ్డలకు తగిన సులువైన యోగాలను చెప్పి మీకు ధైర్యం కలిగించి గర్భస్రావం జరుగకుండా గర్భాన్ని బలపరిచే మార్గాలను బోధిస్తూ మీఆవేదనను తొలగించడంకోసం ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. ఆడబిడ్డలు ఆరోగ్యంగా వుంటేనే మన ఇండ్లు, మనజాతి అభివృద్ధి చెందగలుగుతుంది. ఆత్మీయతతో అందించే ఈ ఆహారయోగాలను మా ప్రియమైన బిడ్డలంతా అందుకుని ఆరోగ్యం పొందుదురుగాక!



గర్భిణీస్త్రీల - కష్టాలు, కన్నీళ్ళు

స్త్రీపురుషులలో ఏ ఒక్కరికైనా సుఖవ్యాధులున్నాగానీ, లేక పురుషుల వీర్యకణములలో స్త్రీలఅండములలో చచ్చుదనమున్నాగానీ ఆ ఇరువురి కలయికతో ఏర్పడే గర్భం బలహీనంగా వుండి మధ్యలోనే స్రవించిపోవడం గానీ లేక ప్రసవం తరువాత వెంటనే లేక కొంతకాలానికి చనిపోవడంగానీ జరుగుతుంది.

వీటితోపాటు ప్రసవంతరువాత స్త్రీలకు చనుబాలులేకపోవడం ఒకవేళ చనుబాలువున్నా అవి రోగగ్రస్తమైవుండి బిడ్డలకు పనికిరాకపోవడం గర్భిణీ స్త్రీల వేవిళ్ళు, జిగటవిరేచనాలు, జ్వరం, వంటివాపు మొదలైన అనేకరకాల సమస్యలతో గర్భిణిస్త్రీలు వేదన చెందుతున్నారు. ఇలాంటి వారికోసం కొన్ని సులభయోగాలు చెప్పుకుందాం.

గర్భస్రావం జరుగకుండా - ఏంచేయాలి?

దానిమ్మచెట్టువేర్లు, ఆకు, మానుపైబెరడు, పువ్వు, కాయ వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగాదంచి ఆపదార్థానికి నాలుగురెట్లు నీరుపోసి ఒకవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టాలి. తరువాత దించి వడపోసి కషాయాన్ని శుభ్రమైనపాత్రలోపోసి దానికి రెట్టింపు కండచక్కెరకలిపి చిన్నమంటపైన తేనెపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ దానిమ్మపాకాన్ని రోజుకు నాలుగైదుసార్లు 5గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటితో కలిపి తాగుతుంటే గర్భస్రావం జరుగదు.

✷ ఈ పాకం రక్తవిరేచనాల సమస్యను కూడా పోగొడుతుంది.

తులసిదళాలతో - తులలేనియోగం

తులసిఆకు 10గ్రా॥, మేలురకమైన పరిశుభ్రమైన ముద్దహారతి కర్పూరం 10గ్రా॥ కలిపి మెత్తగానూరి బఠాణీగింజంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ మాత్రలు గర్భస్రావ ప్రమాదం ఏర్పడిన సమయంలో గంటకు ఒక మాత్రచొప్పున మూడునాలుగుసార్లు ఇస్తే వెంటనే గర్భిణీ సమయంలో స్త్రీలకు జరిగే రజస్రావం ఆగిపోతుంది.

వట్టివేర్లతో - వరాలయోగం

వట్టివేర్లు, తుంగముస్తలు, లొద్దుగచెక్క, నేరేడుగింజలపప్పు, మామిడిజీడి, బూరుగుజిగురు, కచ్చూరాలు, పసుపు సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నీకలుపుకొని ఉంచుకోవాలి.

పూటకు పావుటీస్పూన్ చూర్ణం, పావుకప్పు గరికవేర్లరసం అనుపానంగా రెండు లేదా మూడుపూటలాతాగితే తక్షణమే రజస్రావం ఆగిపోయి గర్భం నిలుస్తుంది.





అతిమధురంతో అద్భుతయోగం

అతిమధురం, పంచదార, వరిపేలాలపొడి, తేనె, ద్రాక్షపండ్లు, నెయ్యి వీటిని ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని కలిపినూరి తింటూవుంటే గర్భస్రావ సమస్య ఉత్పన్నమే కాదు.

సుగంధవేర్లతో - సుందరయోగం



సుగంధపాలవేర్లు, మంచిగంధం, ద్రాక్షపండ్లు, ఒక్కొక్కటి 30గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని అరలీటరు మంచినీటిలోవేసి నాలుగవవంతు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి ఆ కషాయాన్నిమూడుభాగాలు చేసి పూటకు ఒకభాగం కషాయం అరకప్పు కాచి చల్లార్చిన పాలలోకలిపి అరచెంచా కండచక్కెరకలిపి మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే గర్భస్రావం ఆగిపోతుంది.

గర్భిణిస్త్రీల - వాంతులు తగ్గుటకు



శుభ్రంచేసిన ధనియాలు 40గ్రా॥ తీసుకొని కొంచెం నలగ్గొట్టి గిన్నెలో వేసి అందులో పావులీటరు మంచినీరుకలిపి చిన్నమంటపైన సగం కషాయం మిగిలేటట్లుగా మరగబెట్టాలి. దించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే గర్భిణీ స్త్రీల వాంతులు ఆగిపోతయ్. ఆకలికూడా పెరుగుతుంది.

గర్భిణిస్త్రీల - దగ్గుతగ్గుటకు



దోరగావేయించిన మిరియాలపొడి రెండుగ్రాములు, తేనె పావుచెంచా, నెయ్యి అరచెంచా, కండచక్కెర అరచెంచా కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందుగానీ, అరగంటతరువాతగానీ సేవిస్తుంటే దగ్గుతగ్గిపోతుంది.

గర్భిణిస్త్రీల - జ్వరం తగ్గుటకు



మారేడుకాయల గుజ్జు 2గ్రా॥, తుంగగడ్డలపొడి 2గ్రా॥, వట్టివేర్లపొడి 2గ్రా॥, సుగంధపాలవేర్లపొడి 2గ్రా॥ తీసుకొని వీటిని అరగ్లాసు నీటిలోవేసి అరకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఉదయం పరగడుపున నులివెచ్చగా సేవిస్తుంటే నాలుగైదురోజుల్లో గర్భిణిస్త్రీల జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

గర్భిణిస్త్రీల-రక్త, జిగట విరేచనములకు

నేరేడు చెట్టుబెరడు 40గ్రా॥, మామిడిచెట్టుబెరడు 40గ్రా॥ తీసుకొని కడిగి నలగ్గొట్టి అరలీటరు మంచినీటిలోవేసి నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా చేసి పూటకు సగభాగం కషాయంలో పావుచెంచా వరిపేలాలపొడి కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తుంటే రక్తజిగటవిరేచనాలు కట్టు కుంటయ్.

కానుగపూవుల్ని నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని ఆ చూర్ణాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం 5 గ్రా॥ మోతాదుతో మెంతుల కషాయంతో తాగుతూ వుంటే మధుమేహవ్యాధి నివారింపబడుతుంది.

-పండిత ఏల్చూరి

పురుషుల ఒరబీజానికి - వరాలయోగాలు

ప్రియమైన పాఠకులారా! గతసంచికలలో మీకు బిళ్ళలు, అడ్డగర్రల గురించి పూర్తి వివరంగా చెప్పడం జరిగింది. ఆ రోగాలకు అనుబంధంగా కలిగే వర బీజం, కుష్ఠు, ప్రమేహం, మూత్రకృచ్ఛం, మూత్రాశ్మరి, పీనస రోగం, మొదలైనవ్యాధులు కూడా కలుగుతయ్. ఈ సమస్యలకు కొన్ని నివారణమార్గాలు తెలుసుకుందాం.

ఒరబీజం (అండవృద్ధి,బుడ్డ)- లక్షణాలు



సెగరోగాలలో అధికమాసంలో తద్దినంవచ్చినట్లుగా ఈవరబీజం అనే రోగం కూడా అదనంగా వస్తుంది. మూత్రనాళంనుండి స్రవించే చీము వృషణాలలోకిజారి అక్కడ ఘోరమైన వాపు, పోటు, బాధ పుట్టించి క్రమంగా అది వ్రణంలాగా తయారౌతుంది. ఈ ఒరబీజం వచ్చిన వ్యక్తులు చాలాకాలం తరబడి విపరీతమైన బాధతో బ్రతుకుతుంటారు.

ఆముదంతో - విరేచనం

నాలుగుచెంచాలు వంటాముదం, రెండుచెంచాలు తేనె, రెండుచెంచాల అల్లంరసం కలిపి మూడుసార్లు పొంగించి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్లవారుఝామున అండవృద్ధి రోగులు సేవించాలి. దీనివల్ల మూడునాలుగుసార్లు సుఖవిరేచనం జరిగి అండవాయువు ఉపశమనం చెందుతుంది.

ముదిరినబుడ్డలకు - ముదమైనయోగం

ఉదయం స్నానంచేసి ఉతికినబట్టలు ధరించి చింతచెట్టు వద్దకు పోయి దానిని పూజించి తనబాధను వివరించి గుప్పెడు చింతాకులను తీసుకొచ్చి ఒకమట్టికుండలో వేయాలి. ఆ ఆకులు మునిగేవరకు ఆవుమూత్రంపోసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. మూత్రం ఇగిరిన తరువాత మరలా ఆకులు మునిగేవరకు ఆవుమూత్రం పోయాలి. ఇలా మూడుసార్లు ఆవు మూత్రంపోసి ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి ఆతరువాత ఆఆకులు బయటకు తీసి భరించగలిగినంత వేడిని చూసుకొని వాటిని ఆముదపు ఆకుమీదపరచి వాచిన బుడ్డపైనవేసి గోచీబిగించుకొని కట్టుకోవాలి. ఈవిధంగా వరుసగా ఇరవై నుండి నలభైరోజులు రాత్రి నిద్రించేముందు కట్టుకడుతూవుంటే ఎంతముదిరిన బుడ్డరోగమైనా హరించిపోతుంది.

ఒరబీజ - లేపనాలు, కట్లు

1) ఈతచెట్టు బొర్రలో వుండే గుజ్జును మెత్తగానూరి ఒరబీజంపైన కట్టుకట్టాలి. లేక 2) లేతకొబ్బరిని మెత్తగా తురిమి కొంచెం వేడిచేసి బట్టలోపరచి ఆ కొబ్బరికోరు వాచిన వృషణానికి అంటుకొనేలా కట్టు కట్టాలి. లేక 3) గోంగూరగానీ, బంతిఆకుగానీ, నీటి ఆవిరిపైన ఉడకబెట్టి తొక్కి గోరువెచ్చగా వృషణాలపైనవేసి గోచీలాగా కట్టుకట్టుకోవాలి. ఈ కట్టలో ఏకట్టుకట్టినా రోజుకు నాలుగైదు కట్లుమార్చాలి. ఈవిధంగా చేస్తుంటే క్రమంగా వాపు, పోటు తగ్గిపోతయ్.

సొంఠితో - సొంపైనయోగం

సొంఠి దోరగా వేయించి దంచినపొడి 3గ్రా॥, ప్రత్తిగింజలపొడి 3గ్రా॥, దోరగా వేయించిన నల్లనువ్వులపొడి 3గ్రా॥, వీటిని నాటు ఆవు మూత్రంతో మెత్తగానూరి ఆముద్దను వాచివున్న వృషణంపైన పట్టులాగా వేసి బట్టతో కట్టుకడుతూవుంటే నాలుగైదు పట్లువేసేటప్పటికి అండ కోశాలవాపు, పోటు హరించిపోతయ్.

బుడ్డలను - బూజుదులిపేయోగం

కరక్కాయముక్కలు3గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళు3గ్రా॥, సైంధవ లవణం3గ్రా॥ వీటినిదంచి చూర్ణంచేసి ఒకచెంచా వంటాముదముతో కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవిస్తుంటే 40రోజుల్లో బుడ్డలు హరించిపోతయ్.

వాకుడుతో - వాటమైనయోగం

వాకుడుచెట్టువేర్ల పైతోలు 10గ్రా॥, మిరియాలు 7, కలిపి మెత్తగా నూరి దీన్ని ఒకమోతాదుగా పరగడుపున మంచినీటితో సేవించాలి. ఈ విధంగా వరుసగా ఏడురోజులు సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల ఒరబీజాలు, అండవృద్ధులు, బుడ్డలు తగ్గుతయ్.

కరక్కాయతో - కమ్మనియోగం

కరకబెరడు, సొంఠి, గసగసాలు, తెగడ, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచిపొడిచేసి ఆపొడిని మేలిరకమైన వంటాముదముతో కలిపి మెత్తగానూరి లేహ్యంలాగా తయారుచేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఈ లేహ్యాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున 5గ్రా॥ మోతాదుగా తింటూవుంటే అన్నిరకాల అండవృద్ధులు అదృశ్యమైపోతయ్.

అండవృద్ధికి - ఆహారనియమాలు



పాటించవలసినవి : సుఖవిరేచనం లేక ఎనీమాచేసుకోవడం, చెమట రప్పించడం, ఆహారంలో ఆముదంవాడటం, రోజా గోమూత్రం సేవించడం, మునక్కాయ, పొట్లకాయ, గలిజేరుకూర, ఉల్లిగడ్డ, వెల్లుల్లి తేనె, మజ్జిగ, గోరువెచ్చని నీరు, కుండలో కాచిననెయ్యి వాడటం, తాంబూలం వేసుకోవడం మొదలైనవి పాటించాలి.

పాటించకూడనివి : మాసం, పెరుగు, మినుములు, ఉడకని చల్లని అన్నం, బచ్చలికూర, త్వరగా అరగని పదార్థాలు సేవించరాదు. మల మూత్రవేగం నిరోధించరాదు.

200 మంది ప్రచారకులకు, 5 రోజుల ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన శిబిరం
100 మంది రైతులకు 2 రోజుల గోవ్యవసాయంశిక్షణా శిబిరం
వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ఆఫ్ఎక్సలెన్స్, నారాయణమ్మఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ప్రక్కన మెహిదీపట్నం నుండి గచ్చిబౌలి స్టేడియం రోడ్డులోగల రాయదర్గవద్ద, హైదరాబాద్ .

వేసవి శిబిర తేదీలు వచ్చే సంచికలో ప్రకటిస్తాం.

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ రంగు బట్టలు ధరించాలి. కావలసిన దుప్పట్లు, అన్నంతినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. రానుపోను ఎవరి ప్రయాణ ఖర్చులు వారే భరించాలి.

ప్రచారకులకు ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు...
2. చిరునామా..
....
....ఫోన్ ....
3. వయసు, విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సంII) ....
5. నెలకు 50 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా..............................

☛ *సంస్థ నియమనిబధనలకు లోబడి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని నా తల్లిదండ్రులపైన, దేశమాతపైన ప్రమాణం చేయుచున్నాను.*

....
తేది :..................... అభ్యర్థి సంతకం

ప్రచారకులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ✯ ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 50 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- ✯ సంస్థపట్ల, ఆచార్యులపట్ల భక్తివిశ్వాసాలు కలిగి శిష్యులు కాగలిగిన వారికే ప్రవేశం.
- ✯ శిక్షణా ప్రారంభంనుండి ముగిసేదాకా పూర్తి సమయం కేటాయించగలవారికే ప్రవేశం.
- ✯ ఇతరసంస్థల సాహిత్యం, ఔషధాలు తీసుకొచ్చిన వారికి శిబిర బహిష్కారం జరుగుతుంది.
- ✯ దరఖాస్తుచేసి అనుమతిపొందికూడా శిబిరానికి హాజరుకాని వారికి, ధరఖాస్తు చేయనివారికి కొత్తగుర్తింపుకార్డు తీసుకోనివారికి ప్రవేశంలేదు.
- ✯ పాతశిష్యులు ఎన్నిపత్రికలు ప్రచారం చేస్తున్నారో ఎన్ని అనుభవాలు గడించారో ఆ నివేదికను పంపుతూ శిబిరప్రవేశానికి అనుమతి పొందాలి.

రైతులకు ప్రవేశపత్రము

1) పేరు ....
చిరునామా ....
....పిన్ ....
2) వయసు........................ ఫోన్.................................
3) మీవద్ద ఎన్ని ఆవులు, ఎన్ని ఎద్దులున్నయ్?..............................
5. నెలకు 25 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా..............................
5) గోశాలను ఏర్పాటు చేయగలరా? ....

నేను ఇష్టపూర్వకంగా ఈ శిబిరంలో పాల్గొని సంస్థ నియమ నిబంధనలకు కట్టుబడి వుంటానని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....
తేది :..................... అభ్యర్థి సంతకం

రైతులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ✯ ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 25 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- ✯ గోవ్యవసాయంతో ఖర్చులేకుండ, అమృత ధాన్యాన్ని పండించి తనకుటుంబాన్ని, గ్రామాన్ని కాపాడగల రైతులకు మాత్రమే ప్రవేశం.

ప్రచారకులకు, రైతులకు ముఖ్యగమనిక

దరఖాస్తుతోపాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు పోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడుతుంది.

దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేదీ : 30-3-09

దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా
పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 29-02-08 తేదీలోగా పంపాలి.
వివరాలకు ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 9849017675

విద్యార్థినీ విద్యార్థులు పసివయసులోనే రోగిష్ఠులైతే

భావిభారతం భ్రష్టమై, నికృష్టమై, నిర్వీర్యమైపోదా! -1

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన తలిదండ్రులారా! ఉపాధ్యాయులారా! మేధావులారా! దేశానికి సంపదలాంటి పసిబిడ్డలు చిన్నతనంనుండే తెల్లవెంట్రుకలతో, దృష్టిహీనమైన కళ్ళతో దారుఢ్యములేని దంతాలతో, శ్రవణశక్తి కోల్పోతున్న చెవులతో, సడలిపోతున్న ఎముకలతో, మలినమౌతున్నమనసుతో, రంధ్రాలు పడుతున్నగుండెలతో, రక్తహీనతతో పాలిపోతున్నశరీరంతో, అస్థి పంజరాల్లాగా కొందరు, అతికొవ్వుతో మరికొందరు, అస్వాభావికంగా పుట్టిపెరుగుతుంటే ఈఘోరదృశ్యం మీకళ్ళకు కనిపించడంలేదా! మీహృదయాలను కదిలించడంలేదా! చేవచచ్చిన తెలివిమాలిన మనుషుల్లాగా బ్రతకడంకోసమేనా మనం పుట్టింది? ప్రపంచాన్ని ఉద్ధరించలేకపోయినా సరైనకారణాలు మార్గాలు తెలుసుకొని మనబిడ్డలనైనా మనం కాపాడు కోలేమా? అలా చేయలేనినాడు మనపుట్టుకే వ్యర్థం. దేశానికి తప్పదు అనర్థం.

వ్యాధులు - విద్యార్థులు



నేటిఆధునిక విద్యార్థుల అనారోగ్యం : నేటిబాలబాలికలు తల్లిగర్భం నుండే అనేకరోగాలను సంతరించుకొని పుడుతున్నారు. పుట్టిన రోజునుండి ప్రతిరోజు జలుబో, దగ్గో, జ్వరమో, ఆయాసమో, అజీర్ణమో, అపస్మారమో, ఏదోఒక అనారోగ్య సమస్యతో ఆసుపత్రులపాలౌతూ అనేకరకాల మందులువాడే దుస్థితికి లోనౌతున్నారు. ఈవిధంగా పది పదిహేను సంవత్సరాల వయసుకు వచ్చేసరికే బిడ్డలకు వెంట్రుకలు ముగ్గుబుట్టలాగా తెల్లబడిపోతున్నయ్. కళ్ళకు పెద్దపెద్ద భూతద్దాలు పెడితేతప్ప కనిపించని దుస్థితి ఏర్పడుతుంది. చెవులనిండా, ముక్కుల నిండా, తలనిండాకఫం పేరుకుపోతూ అంతులేని జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, పడిశం, పిట్స్ వస్తున్నయ్.

మతిమరుపు, నిర్లక్ష్యం, విసుగు, సోమరితనం, బుద్ధిమాంద్యం, దుష్ట స్వభావం, ఇలాంటి అమానవీయ అసహజ స్వభావాలుకూడా ఈ చిన్నారి బిడ్డల్లో స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నయ్.

ప్రాచీన భారతీయ విద్యార్థుల ఆరోగ్యం

ఇంగ్లీషు విషం మనదేశంలో ప్రవేశించకముందు మనభారతీయ విద్యార్థినీవిద్యార్థులకు అసలు వ్యాధిఅనేది ఉండేదికాదు. నల్లని నిగనిగ లాడేజుట్టు, పట్టపగలు చుక్కలను చూడగల దృష్టి, సూదిమోపిన శబ్దాన్ని కూడా వినబడగల చెవులు, రాళ్ళనుసైతం కరకర నమిలివేయగల దంత దారుఢ్యం వారికుండేవి. పెద్దలపట్లగౌరవం, చదువుపట్ల శ్రద్ధ, గురువులపట్ల భక్తి, పరోపకారస్వభావం, జ్ఞానపిపాస, ధారణాశక్తి, ప్రతిభాపాటవాలు, సద్బుద్ధి, సంస్కారం, సభ్యత, సహజకవచకుండలాలుగా వారికుండేవి.

అంటే? ఈ వత్యాసం ఈ భయంకరమైన మార్పు మనదేశంలో మన జీవితాలలో ఎందుకు కలిగింది? అని ఆలోచిస్తే సైన్సు పేరుతో మన దేశంలోకి ప్రవేశించి మనల్ని వ్యామోహపరిచి మనకండ్లు బైర్లుకమ్మేలా చేసిన ఇంగ్లీషు విషవిజ్ఞానమే ఈపతనానికి అసలుకారణమని తెలుసు కోగలుగుతాం.

వ్యాధులు ఏ వయసులో రావచ్చు?



సహజంగా ఏ మనిషికైనా వృద్ధాప్యదశకు చేరుకున్నాక జుట్టుఊడటం, నెరసిపోవడం, కంటిమసకలురావడం, చెవులు వినిపించకపోవడం, దంత పటుత్వంతగ్గడం, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, మొదలైన అవయవాలుబలహీనపడటం, ఎముకలలోదారుఢ్యం సన్నగిల్లిపోవడం, ఇలాంటి సమస్యలు కలుగవచ్చు. అయితే, ఇవే సమస్యలు పసితనం నుండే విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు వస్తున్నాయంటే అది మన విజ్ఞానలోపం కాదా? మనపాలకుల నేరంకాదా? ఆలోచించండి?

ఈ దేశపాలకులకు మేధావులకు సామాజిక శాస్త్రవేత్తలకు మనబిడ్డల దుస్థితిని గురించి ఆలోచించే వ్యవధిలేకపోయినా వారిని కన్నందుకు బిడ్డల తలిదండ్రులే బాధ్యత తీసుకొని తమబిడ్డలను ఆదర్శ ఆరోగ్య భావిభారతపౌరులుగా తీర్చిదిద్దవలసిన అవసరముంది. బిడ్డల విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఈక్రింద వివరించిన విధంగా ప్రయత్నించి మనజాతి సంపదైన విద్యార్థినీ విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దండి.

విద్యార్థినీ విద్యార్థుల - వెంట్రుకల సమస్యలకు

దాదాపుగా బాలబాలికలలో ప్రతిఒక్కరికి ఏదోఒకరకమైన వెంట్రుకల సమస్యవుంది. పసితనంలోనే వెంట్రుకలు సక్రమంగా పెరగకపోవడం తెల్లగానో, ఎర్రగానో నెరసిపోవడం, తలలోచుండ్రురావడం, కొందరికైతే ఆచిన్నవయసులోనే బట్టతల ఏర్పడటం వంటి వెంట్రుకల సమస్యలు మనబిడ్డలను పీడిస్తున్నయ్.

తలిదండ్రుల అవగాహనారాహిత్యం : పిల్లల్ని పెంచడమంటే కేవలం ఫీజులుకట్టడం, బట్టలుకొనివ్వడం, అన్నంపెట్టడం, ట్యూషన్లు ఏర్పాటుచేయడంమాత్రమేకాదు. పిల్లలసర్వాంగాలు శక్తివంతంగా ఎదగడానికి సరియైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామా? లేదా అనేది ప్రధానమైనప్రశ్న. నేటి జీవనవిధానంలో బలవంతంగా మనఇండ్లలోకి ప్రవేశించిన షాంపులు, సబ్బులు, హెయిర్‌కండిషనర్లువంటి విషరసాయనాలతోకూడిన నిత్యావసర వస్తువులవల్లనే మనబిడ్డల కేశసంపద నాశనమైపోతుందని తలిదండ్రులు గుర్తించలేకపోతున్నారు.

గతంలో కుంకుడు, సీకాయ, చీకిరేణి, నల్లమట్టి మొదలైనవి వాడినప్పుడు అద్భుతమైన కేశసంపద కలిగివున్న గతకాలపు అనుభవాన్ని మరచిపోయి షాంపులమత్తులో, తమకు తెలియకుండానే పిల్లల కేశాలకు హానికలిగిస్తున్నారు. పిల్లలు బాగుపడాలంటే పెద్దలకు ఆరోగ్యవిజ్ఞానం పట్ల సంపూర్ణ అవగాహన వుండాలి. ముఖ్యంగా తల్లులదే ఈ బాధ్యత.

రోజూ తలకు నూనెపెట్టడం అవసరమా?



పంటపొలానికి సక్రమంగా నీరుపెట్టకపోతే వేర్లు బలహీనపడి క్రమంగా మొక్కలన్నీ ఎలా ఎండిపోతాయో అదేవిధంగా తలజుట్టుకు ప్రతిరోజూ తైలం రాయకపోతే వెంట్రుకల కుదుళ్ళు బలహీనపడిపోయి క్రమంగా జుట్టుపాడైపోతుంది. పూర్వంరోజుల్లో వివిధరకాల తలనూనెలు ప్రతి ఇంట్లో ఎవరికివారే తయారుచేసుకొని వాడేవారు. ఆవిజ్ఞానాన్ని మన పత్రికలద్వారా అనేకసార్లు మీకందిస్తూనే వున్నాం. **జీవనవేదం** గ్రంథంలో వ్రాసిన అనేకరకాల కేశతైలాలలో ఏదోఒకటి తయారుచేసుకొని ప్రతి రోజూ బిడ్డలకు ఉపయోగించడంద్వారా కేశపతనాన్ని అరికట్టండి.

కేశదృఢత్వానికి - కేశామృతం

రోజూ మనంతినే ఆహారపదార్థాలలో వెంట్రుకలకు శక్తినిచ్చే నల్ల నువ్వులు, గుంటగలగర, ఉసిరికకాయ, అతిమధురం, పాతనల్లబెల్లం ఆవునెయ్యి, తేనె, మొదలైనపదార్థాలు ఈనాడు ఆహారంద్వారా బిడ్డలకు అందకపోవడంవల్ల వెంట్రుకల పెరుగుదల సహజంగా జరగడంలేదు. అందువల్ల వీటన్నింటిని కలిపి తయారుచేసిన **"కేశామృతం"**అనే తీయని లేహ్యాన్ని బిడ్డలకు పావుచెంచానుండి అరచెంచావరకు రెండుపూటలా ఆహారానికిముందు తినిపించండి.

☼ఈలేహ్య తయారీవిధానం చేతకాకపోతే మన కార్యాలయానికి వచ్చి తీసుకొనివాడండి.

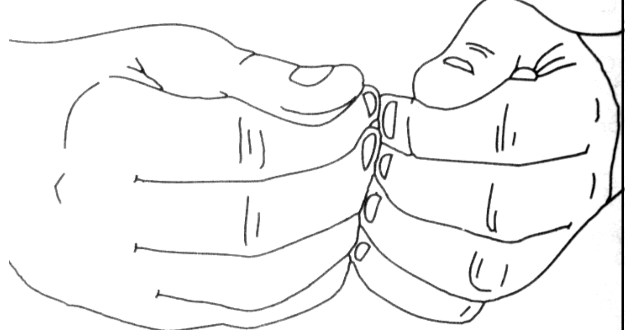
కేశవృద్ధికి - కేశవృద్ధికరచూర్ణం (షాంపు)

ఉసిరికకాయలబెరడు, మారేడుగుజ్జు, నల్లనువ్వులపొడి, మెంతులపొడి, కుంకుడుకాయలపొడి, శీకాకాయలపొడి, సమభాగాలుగా కలుపుకొని నిలువచేయాలి. ఒకగ్లాసువేడినీటిలో నాలుగైదుచెంచాల పొడివేసి అందులో ఒకనిమ్మపండురసం పిండి నాలుగైదు గంటలు నానబెట్టి ఆ తరువాత చెంచాతోకలిపితే నురుగువస్తుంది. దాన్ని తలకురుద్ది వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు పిల్లలకు, పెద్దలకు తలస్నానానికి ఉపయోగించడంవల్ల తలలోని మురికి, దురద, గుల్లలు, చుండ్రు మొదలైనవి ఏర్పడకుండా వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి క్రమంగా పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొంది కేశసంపద పెరుగుతుంది.

మంచివెంట్రుకలకు -మంచినియమాలు

అతికారం, అతిఉప్పు వెంట్రుకలను పాడుచేస్తుంది. బాగా తగ్గించి వాడండి. పొరపాటుగా కూడా షాంపులను, సబ్బులను, తలకు రుద్దవద్దు. రోజూ కూరలతయారీలో నువ్వులనూనె వాడండి. బెల్లం నువ్వులతోచేసిన లడ్లు, కొబ్బరిలడ్లు, మినపసున్నిఉండలు, పాతబెల్లంతో తయారుచేసినవి రెండుపూటలా బిడ్డలతో తినిపించండి. తలస్నానం చేయించిన ప్రతిసారి దువ్వెన శుభ్రంచేయండి. దిండ్లపైన కవరుమారుస్తూ వుండండి.

నఖరాపిడితో - నాణ్యమైన జుట్టు



పైచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులా నాలుగు వేళ్ళ గోర్లు (బొటనవేలు మినహాయించి) ఒకదానితో ఒకటి తగిలేలా రెండుపూటలా ఆహారానికిముందు రెండుమూడు నిమిషాలపాటు రాపిడి చేయించండి.

❋ ఈ జాగ్రత్తలతో పిల్లలు, పెద్దలు తమ కేశసంపదను దివ్యంగా కాపాడుకోవచ్చు.

ప్రతిరోజూ, అవిసెపూవులతోగానీ, అవిసి మొగ్గలతోగానీ కూరవండుకొని తింటూవుంటే 21రో॥ల్లో రేచీకటి వ్యాధి హరించిపోతుంది.

ముండ్లతోటకూర పెరగనిచోట దేశంలో ఎక్కడాలేదు. దీని ఉప యోగాలు తెలిసినవారుకూడా దాదాపులేరనే చెప్పవచ్చు. రోడ్లకు ఇరు వైపులా మెట్టప్రాంతాలలో గుట్టలపైన ఎక్కడ ఖాళీవుంటే అక్కడ సాదారణంగా పెరిగేచెట్టుఇది. దీనికొమ్మల చివర్లు ముళ్ళుముళ్ళుగా వుంటయ్. ముళ్ళులేని తోటకూరచెట్టును కోడిజుట్టుకూర అనిఅంటారు. ఇందులో ఆకుపచ్చ, ఎరుపు, తెలుపు రంగుల్లో దొరికే వివిధజాతులు కనిపిస్తుంటయ్. ఆకుపచ్చగా వుండే ముళ్ళతోటకూర చాలాచోట్ల దొరుకుతుంది. ఎరుపుగావుండే ముళ్ళతోటకూర కొంచెం తక్కువగా దొరుకుతుంది. తెలుపుగావుండే ముళ్ళతోటకూర ఉత్తరభారతంలో పెరుగుతుంది. అయితే, ఈ జాతిచెట్లకు ముండ్లు ఉండవు. కొమ్మల చివరలకు సన్నటి ముండ్లు కలిగినదానినే ముండ్లతోటకూర అంటారు. దీన్నికూడా కూరగా వాడతారు. కాని దీనిఔషధయోగాలు చాలాఎక్కువ. అవి ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

ముండ్లతోటకూర - మీ ఊరిలోనే వుంది
మీకు ఉపయోగపడాలని - మీ దగ్గరే పుట్టింది

-పండిత ఏల్చూరి

ముళ్ళతోటకూర - పేర్లు

హిందీలో కాటామాట్ అని, తమిళంలో ముళ్ కీరయ్ అని, లాటిన్‌లో Amaranthus Spinosus అని, అంటారు.

ముక్కునుండి - రక్తంకారుతుంటే?

దీనినే ముక్కుబెదరటం అంటారు. ముళ్ళతోటకూరఆకు, వేపాకు సమంగా కలిపినూరి ఆముద్దను తలకణతలకు రెండువైపులా పట్టువేస్తే వెంటనే ముక్కునుండి రక్తంకారడం ఆగిపోతుంది.

సెగరోగములకు - సులభయోగం



ముళ్ళతోటకూర ముదురు వేర్లను తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు సానరాయిమీద కొంచెం నీరుపోసి ఈ వేరును అరగదీస్తే గంధం వస్తుంది. ఈగంధం పావు చెంచా మోతాదుగా అరకప్పు నీటిలోకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే సెగరోగాలు హరించిపోతయ్.

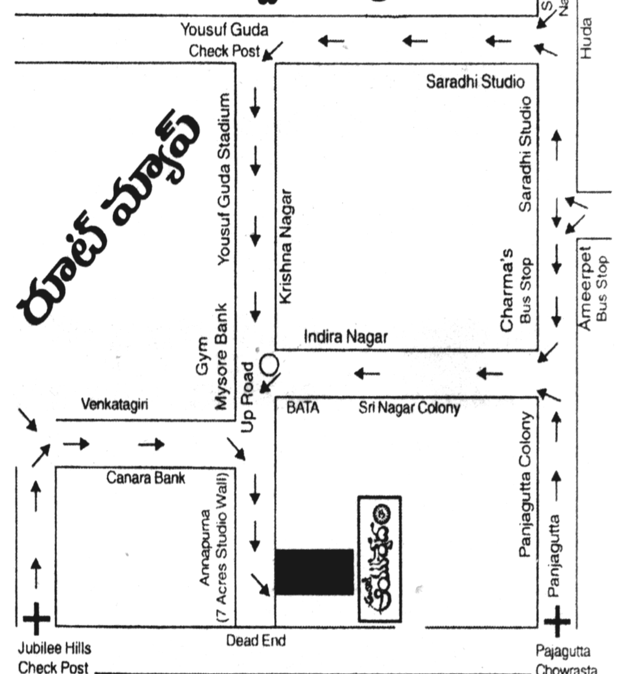
మూత్రసంచిరాళ్ళకు - ముచ్చటైనయోగం

ముళ్ళతోటకూర వేర్లుతెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా అరచెంచాపొడి కొంచెం నీటితోవేడిచేసి గోరువెచ్చగా లోపలికి సేవించాలి. ఇలా నలభైరోజులు సేవిస్తే రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

స్త్రీలకు - బహిష్టు ఆగిపోతే

పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన ముళ్ళతోటకూర చెట్లనుండి వేర్లు సేకరించి కడిగి ముక్కలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ పొడి పావుచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలోకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఆగిపోయిన బహిష్టు మరలా ప్రారంభమౌతుంది. ప్రారంభంకాగానే వాడటం ఆపాలి.

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



ముఖంపై - వాతలమచ్చలు పోవుటకు

ముళ్ళతోటకూర చెట్లను సమూలంగాతెచ్చి ముక్కలుచేసి కడిగి నీడలో ఎండించి ఆతరువాత వాటిని కాల్చిబూడిదచేయాలి. ఆబూడిదను జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రాత్రినిద్రించేముందు తగినంత బూడిద కొంచెం వేడినీటితో కలిపి మెత్తగానూరితే అది పేస్టులాగా అవుతుంది. పసితనంలో వాతల వైద్యంవల్ల ముఖంపైవచ్చిన వాతలమచ్చలకు లేక ఇతరమచ్చలకు లేపనం చేసి కొద్దిసేపుఎండలో కూర్చోవాలి. అది బాగా ఎండిపోయిన తరువాత గోరువెచ్చనినీటితో కడుగుతూవుంటే క్రమంగా ఆమచ్చలు అదృశ్యమై పోతయ్.

రక్తమొలలకు - రంజైనమార్గం

ముళ్ళతోటకూర వేర్లపొడి పావుచెంచా, నాగకేసరాలపొడి పావుచెంచా, పటికబెల్లంపొడి అరచెంచా, కలిపి ఒకకప్పునీటితో రెండుపూటలా సేవి స్తుంటే రక్తమొలలు హరించిపోతయ్.

స్త్రీల ఎర్రబట్టను - ఎగురకొట్టేయోగం



ముళ్ళతోటకూర వేర్లపొడి పావుచెంచా, తేనె అరచెంచా, పటికబెల్లంపొడి అరచెంచా వీటిని ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటిలోకలిపి తాగుతుంటే ఎర్రబట్ట తగ్గిపోతుంది.

నారికురుపులకు -నాణ్యమైనయోగం



ముళ్ళతోటకూర వేరును మంచినీటితో సానరాయిపైన సాది గంధం తీయాలి. ఆగంధాన్ని కురుపులపైన పట్టిస్తూవుంటే అతిత్వరగా నారి కురుపులు హరించిపోతయ్.

విషపురుగులకాటుకు - విశదమైనయోగం

ముళ్ళతోటకూరచెట్టును సమూలంగా దంచి తీసినరసం విషస్థాయిని బట్టి సర్పదష్టుని శారీరక శక్తినిబట్టి పావుకప్పునుండి అరకప్పువరకు తాగిస్తుంటే విషం విరిగిపోతుంది.

తేలుకాటుకు - తిరుగులేనిమార్గం

ముళ్ళతోటకూరవేరును నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని దట్టంగా తేలు కుట్టినచోట పట్టిస్తే ఆ గంధం ఆరిపోయేటప్పటికీ విషం విరుగుతుంది.

పాదరసదోషానికి - విరుగుడు

సక్రమంగా శుద్ధిజరుగని పాదరసవాడకంవల్ల ప్రమాదంకలుగుతుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో వారికి రోజూ మూడుపూటలా ముళ్ళతోటకూర ఆకుతో కూరవండి గోధుమరొట్టెతో కలిపి తినిపించాలి. ఈచెట్టువేరు వేసికాచిన మంచినీటినే మూడురోజులపాటు తాగడానికి ఉపయోగిం చాలి. ఈ జాగ్రత్తతీసుకుంటే మూత్రంద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించిన పాదరసం బహిష్కరింపబడి ప్రమాదం తప్పుతుంది. అయితే, ఈ ఆకు కూరలో ఉప్పుతప్ప పులుపుకారం వాడకూడదు.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

తోపాకృష్ణమూర్తి	రూ.2004.00
(తల్లిదండ్రులుతోపారంగనాయకమ్మ, లక్ష్మీనారాయణ జ్ఞాపకార్థం)	
మద్దినేని కోటయ్య, పులిపాడు, గుంటూరుజిల్లా	రూ. 2,000.00
సిద్ధంశెట్టి వెంకటరాములు, కామారెడ్డి	రూ.1000.00
కర్రిబాపిరెడ్డి, అర్తమూరు	రూ.1,000.00
పాలమూరి సత్యమ్మ, నాగర్‌కర్నూల్	రూ.1000.00
నాగసూరి హనుమంతరావు, అద్దంకి	రూ.900.00
జయంతి రమేష్, రాయదుర్గం	రూ.700.00
శ్రీమతి బి. శేషారత్నం, అద్దంకి	రూ.700.00
వై. రాజేంద్రప్రసాద్, హైద్రాబాద్	రూ.500.00
కన్నాజి సతీష్‌కుమార్, తాడేపల్లిగూడెం	రూ.500.00
(తండ్రి కన్నాజీమునేశ్వరరావు జ్ఞాపకార్థం)	
తరిగొప్పుల రాజేశ్వరి, వేములవాడ	రూ.500.00
డి. ప్రసాద్	రూ.400.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ.300.00
మైత్రేయ, హైదరాబాద్	రూ.300.00
యన్. సిద్ధప్ప, జీడిమెట్ల	రూ. 250.00
అఖిల, అమర్, అశోక్, చంద్రలేఖ, తూఫాన్	రూ.220.00
టి. కృష్ణమూర్తి, కూకట్‌పల్లి	రూ. 216.00
మహతి ఆయుర్వేదిక్ స్టోర్స్, గుంటూరు.	రూ.200.00
తార్సీల, మాసాబ్‌ట్యాంక్, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
చెర్ల రమణయ్యకాపు, అర్తమూరు	రూ.200.00
జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హేమవతి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
చిక్కా శేషగిరి రావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
యం.తులశమ్మ, రాయదుర్గం (నెలకు)	రూ.100.00

వంట్లోవాపు, నీరు, పుట్టి – నానాపాట్లుపడుతున్న జనులారా!
ఆ శోఫ (ఉబ్బు) రోగాన్ని తరిమికొట్టి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.

(Oedema or Inflammation)

ఈనాడు జనాభాలో అధికశాతంమంది స్త్రీ పురుషులు వంటినిండా చెడునీరుపట్టి వళ్ళంతా ఉబ్బిపోయి శరీరమంతా వికారంగామారిపోయి వళ్ళంతా వాపులుపుట్టి చెడునీరు ప్రభావంతో శరీరంలోపల చురుకులు, మంటలు, పోట్లుపుడుతూ ఏపనిని ఉత్సాహంగా చేయలేక చెప్పలేనన్ని బాధలతో సతమతమౌతున్నారు. వారి శోఫవ్యాధికి తగిన కారణాలు - చికిత్సామార్గాలు తెలియజేసి సంపూర్ణఆరోగ్యవంతులుగా వారిని తీర్చిదిద్దటంకోసం ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



శోఫ (వాపు) రోగం అంటే ఏమిటి? అదిఎందుకొస్తుంది?

అతివేడి, అతిఉప్పు, అతికారం, అతిచలువపదార్థాలను అతిగా తినడంవల్ల, ఎప్పుడూ ఏదోఒకబాధను మనసులోపెట్టుకొని కుమిలి పోతూ వుండటంవల్ల, అమితంగా మద్యపానంచేయడంవల్ల, మాంసం ఎక్కువగా తినడంవల్ల, శక్తికిమించి శారీరకశ్రమ చేయడంవల్ల, అధికమైన బరువులు మోయడంవల్ల, అంతులేని కోరికలతో అనుక్షణం ఆలోచిస్తూ వుండటంవల్ల, శరీరంలో వాతం శిరలయొక్క లోపల బయట రక్త పిత్త కఫములచే అడ్డగింపబడి ప్రకోపించి దుష్టమై శోఫరోగాన్ని కలుగజేస్తుంది.

చెడిపోయినవాయువు చర్మమును, మాంసమును, ఆక్రమించి వంటిపైన కఠినముగావుండే వాపును కలుగజేస్తుంది. దీన్నే శోఫరోగం లేదా ఉబ్బురోగం లేక వాపురోగం అంటారు. ఇది తొమ్మిదిరకాలు. వాటి లక్షణాలు తెలుసుకుందాం.

1) వాతశోఫ - లక్షణాలు

చర్మంపైన పలుచగా గరగరలాడుతూ ఎరుపు లేదా నలుపురంగులో వాపు ఏర్పడి చేతితోతాకినాకూడా స్పర్శతెలియకుండావుండి ఆ వాపులోపల చీమలు పాకినట్లు గగుర్పాటు కలుగుతుంది. ఈవాపులు అప్పటికప్పుడే పుడుతూ మరలా వాటంతటఅవే తగ్గుతూవుంటయ్.

2) పిత్తశోఫ - లక్షణాలు

చర్మంపైన మృదువుగా నలుపులేక పసుపురంగుల్లో వాపువస్తుంది. ఈ వాపువల్ల చెమటపట్టడం, దాహం, జ్వరం, కోపం, కళ్ళుఎరబడటం, వాపులపైన నొప్పులుపుట్టడం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తయ్.

3) శ్లేష్మశోఫ - లక్షణాలు

చర్మంపైన బలంగా మందంగా తెలుపురంగుతో కూడినవాపు వస్తుంది. ఇది మంటపుట్టిస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంది. దీనివల్ల నాలుకకు రుచి తెలియకపోవడం, నోటినుండి చొంగకారడం, అమితంగా నిద్రరావడం, వాంతులుపుట్టడం, అగ్నిమందగించిపోవడం, మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తయ్.

4) వాత,పిత్త శోఫ - లక్షణాలు

పైన తెలిపిన వాత శోఫ, మరియు పిత్తశోఫలక్షణాలతోకూడివుంటుంది.

5) పిత్తశ్లేష్మశోఫ - లక్షణాలు

పైన తెలిపిన పిత్తశోఫ మరియు శ్లేష్మశోఫ లక్షణాలతో కూడి వుంటుంది.

6) శ్లేష్మవాతశోఫ - లక్షణాలు

పైన తెలిపిన శ్లేష్మశోఫ మరియు వాతశోఫ లక్షణాలతో కూడి వుంటుంది.

7) సన్నిపాతశోఫ - లక్షణాలు

పైన తెలిపిన వాత,పిత్త,శ్లేష్మ శోఫ లక్షణాలతో కూడివుంటుంది.

8) అభిఘాతశోఫ - లక్షణాలు

ఆయుధాలవల్లగానీ, ఏఇతర కారణాలవల్లనైనా శరీరంపైదెబ్బలు తగిలినవారికిచల్లనిగాలి, చల్లనినీరు ఎక్కువగావాడితే చర్మంపైన త్రాచు పాములాగా శరీరమంతటా ఎర్రగా వేడిగావుండే వాపు పుడుతుంది.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి : మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభిం చకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియ జేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యా లయానికి ఫోన్‌చేసి ఎడిటర్ ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించండి.

-ఎడిటర్ - ఏల్చూరి

9) విషశోఫ - లక్షణాలు

శరీరంపైన పాములుగానీ, తేళ్ళు మొదలైన విషజంతువులు పాకుట వలన గానీ, ఆయా విషజంతువుల మూత్రము లేదా ఇంద్రియము శరీరంపై వదలుటవల్లగానీ, మానవులు పశువులు మొదలగువాని దంతములు, దవడలు, గోళ్ళు వీటివల్ల కలిగే గాయములచేతగానీ, విష పదార్థముల స్పర్శవల్లగానీ వాపుపుట్టి అది చర్మంపైన ఒకచోటనుండి మరో చోటుకు సంచరిస్తూ అమితమైన బాధను, మంటను పుట్టిస్తుంది.

అసాధ్యశోఫ - రోగలక్షణాలు

ఏ మానవుల ముఖము కాళ్ళు, చేతులు వీటిల్లో వాపు పుట్టి కొద్దిరోజులు తగ్గిపోయి తిరిగి మరలా వాపువస్తూవుంటే ఇది చాలా అసాధ్యమైన రోగమని పెద్దలు తీర్మానించారు.

స్త్రీలకు ముఖము, చేతులు, కాళ్ళు, కడుపు, మర్మస్థలం అనువాని యందు వాపుపుట్టి తగ్గుతూ మరలా పుడుతుంటే ఆ వాపురోగం అసాధ్యమని కూడా చెప్పడం జరిగింది.

ఈ వాపురోగాలకు కొన్ని సులభచికిత్సామార్గాలను తెలుసుకుందాం.

తెల్లగలిజేరుతో - తేటమైనయోగం



తెల్లగలిజేరువేర్లు, మిరియాలు సమభాగంగా తీసుకొని మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజంత మాత్రలు తయారుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఒకకప్పు పెరుగులో రెండుగోలీలువేసి కలిపి తాగుతూవుంటే శోఫరోగం నశించిపోతుంది.

మర్రిఊడలతో - మంచిలేపనం



మర్రిఊడలను తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. రోజూ కావలసినంతపొడి తీసుకొని తగినన్ని నీరుకలిపి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను శరీరమంతా లేపనంచేసి బాగఎండిన తరువాత స్నానం చేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే ఉబ్బురోగం హరించిపోతుంది.

బ్రహ్మమేడితో - బ్రహ్మాండయోగం



బ్రహ్మమేడికాయలు, మిరియాలు సమభాగాలుగా చూర్ణంచేసుకొని కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా చక్కెరకలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా శోఫఅనబడే ఉబ్బురోగం హరించిపోతుంది.

పెద్దదూలగొండితో - పేరైనయోగం

పెద్దదూలగొండి వేర్లుతెచ్చి ముక్కలుచేసి రెండుచేతుల ముంజేతికి రెండుకాళ్ళ చీలమండలకు ఒక్కొక్కముక్కను దారంతో కట్టుకట్టి ఉంచితే ఆశ్చర్యకరంగా ఈఉబ్బురోగం మాయమైపోతుంది.

అసాధ్య ఉబ్బురోగాలకు - అద్భుతమార్గం

కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికకాయలపొడి ఈ ఒక్కొక్కటి ఐదుగ్రాముల చొప్పున తీసుకొని వందగ్రాముల నీటిలోవేసి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి అందులో రెండుగ్రాములు గోమూత్రం, శిలాజిత్‌పొడి కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే అసాధ్యమైన శోఫ అనబడే ఉబ్బురోగాలు అంతరించిపోతయ్.

శొంఠితో - సొగసైనయోగం

సొంఠి, కరక్కాయముక్కలు, పిప్పళ్ళు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని పాతబెల్లం 100గ్రా॥ కలిపి మెత్తగా దంచాలి. ఈముద్దను పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా చప్పరించి మంచినీరు తాగుతుంటే ఉబ్బురోగాలు, దగ్గు, ఉబ్బసం, పడిశం, జ్వరం, అజీర్ణం, అర్శమొలలు మొదలైన రోగాలన్నీ పదిహేనురోజుల్లో హరించిపోతయ్. అయితే, ఇవి వాడేటప్పుడు పాలుకలిపిన అన్నంగానీ లేక గంజికలిపిన అన్నంగానీ పథ్యంగా పాటించాలి.

శోఫ (ఉబ్బు)రోగానికి - ఏమి తినవచ్చు?

పాతబియ్యం, గోధుమలు, పొట్లకాయ, చిర్రికూర,తెల్లగలిజేరుకూర, ఎర్రగలిజేరుకూర, ఉసిరికపండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు, దానిమ్మపండ్లు, ఆవుమజ్జిగ, తేనె వాడవచ్చు.

శోఫ (ఉబ్బు)రోగానికి - ఏమి తినకూడదు?

పెరుగు, చిక్కుడుకాయ, ఆనబకాయ (సొరకాయ), అతికారం, అతి పులుపు, కల్లు, మాంసం, చేపలు, నువ్వులు, మినుములు వీటిని వాడకూడదు.

ఖర్జూర గింజనుగానీ, మునగగింజనుగానీ తేనెతో అరగదీసి, ఆగంధాన్ని ఆవగింజంత ప్రతిరోజూ కండ్లలో పెడుతూవుంటే కంటిపూలు కరిగిపోతయ్.




పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు

మాధవి, జనగాం,వరంగల్‌జిల్లా.

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 26 సం॥. నేను రజస్వల అయినప్పటినుండి ప్రతిసారి ఓవర్‌బ్లీడంగ్ అవుతుంది. ఇంగ్లీషు మందులువాడితే వాడినప్పుడు సక్రమంగా నెలవస్తుంది. ఆపివేస్తే నెలరావడంలేదు. ఆమందులవల్ల అనేక ఇతరసమస్యలు వస్తున్నయ్. బరువుపెరిగిపోతుంది. గర్భాశయంలో చిన్నచిన్న కురుపులు, అండాశయంలో గాలిబుడగలు ఉన్నయ్యని డాక్టర్లు చెప్పారు. ఈ సమస్యలతో వివాహం చేసుకుంటే ముందుముందు మరెన్నో సమస్యలు ఎదుర్కొవలసి వస్తుందని బాధపడుతున్నాను. దయతో తగిన పరిష్కారం చెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రీ!ఈ సమస్య నీ ఒక్కదానిదే కాదు. ఈనాడు మన రాష్ట్రం లో దేశంలో అనేకవేల లక్షలమంది ఆడ పిల్లలు ఈసమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ధైర్యంతో, విశ్వాసంతో చెప్పినవిధంగా చెయ్యి. 1) రాత్రి అరగ్లాసునీటిలో 32 ఎండు కిస్‌మిస్‌పండ్లు వేసి నానబెట్టి ఉదయం ఆ పండ్లుతిని ఆ నీరుతాగు. 2) సాయంత్రం ఆపిల్, క్యారెట్, బీట్రూట్ కలిపిన రసం అరగ్లాసు మోతాదుగా సేవించు. ఈరెండుమార్గాలు మూడు నెలలవరకు ఆపవద్దు. దీనివల్ల రక్తం సక్రమంగా పెరుగుతుంది. 3) సొంఠి 100గ్రా॥, ఎండుఖర్జూరం100గ్రా॥ తీసుకొని సొంఠి వేయించి పొడిచేయి, ఖర్జూరం ఎండబెట్టి పొడిచేయి. ఈ రెండింటిని కలిపి రెండుపూటలా అరచెంచా పొడి ఒకకప్పు వేడిపాలతో కలిపి తాగుతూ వుండు. దీనివల్ల ఆగిపోయిన బహిష్టు తిరిగి ప్రారంభమౌతుంది. నెలరాగానే వాడటం ఆపాలి. తరువాత నెలలో మరలా పది పదిహేను రోజులముందు ఇదే చూర్ణాన్నివాడాలి. ఈవిధంగా మూడు బహిష్టుల వరకు వాడుతూవుంటే ఆ తరువాత నెలసక్రమంగా వస్తుంది. ఈ ప్రయత్నాలుచేసి విజయం సాధించి అనుభవాన్ని తెలియజేయి.

శీలం వెంకటేశ్వర్లు, రాజమండ్రి

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 73 సం॥. నాకు ఆసనంపక్కన నీరు కారుతుంది. మాటిమాటికి తుడుచుకోవలసి వస్తుంది. ఈ సమస్యతో చాలాబాధపడుతున్నాను. మార్గం చెప్పండి.

ఆర్యా!మీకు ఆసనంపక్కన మొలలతోపాటు భగందరం ఏర్పడి అందులో నుండి కుళ్ళిననీరు కారుతూ వుంది. రోజు ఉదయం సాయంత్రం కానుగచెట్టు ఆకు కొంచెం పసుపు కలిపి మెత్తగానూరి ఆసనంవద్ద పెట్టి కట్టుకట్టండి.ఈవిధంగా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే క్రమంగా ఆ పుండు మాని నీరుకారడం తగ్గుతుంది. శుభం.

రాంప్రసాద్, మెట్‌పల్లి

పూజ్యులైన మహర్షి మామయ్య గారికి నమస్కారం. మాఅమ్మకు ఏడు నెలలక్రితం పక్షవాతం వచ్చింది ఊరిలో చెట్లమందులు వాడాక కొంచెం అదుపులోకి వచ్చింది. ఇప్పుడు మోకాళ్ళ నొప్పులు, వళ్లంతా వాపు భరించలేక బాధపడుతుంది. చాలా బలహీనంగా వుంది. తగినమార్గం చెప్పండి.

ప్రియమైనమేనల్లుడు రాంప్రసాద్‌కు మన జీవనవేదంగ్రంథంలో వ్రాసిన వావిలాకుమాత్రలు, వాముతైలం మీ ప్రాంతంలో సులభంగా చేసుకోవచ్చు. ఈ మాత్రలను రోజు మూడుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు ఇవ్వండి. రెండుపూటలా వాముతైలంతో మర్దనచేయండి. లోపలికి అశ్వగంధ శిలాజిత్ కలిపినపొడి పూటకు రెండుచెంచాల మోతాదుగా ఒక కప్పు వేడిఆవుపాలతో కలిపి తాగించండి. మలబద్ధకం రాకుండా నిద్రిచే ముందు త్రిఫలకల్పం గోరువెచ్చని నీటితో ఇవ్వండి. ఈవిధంగాచేస్తూ సులభంగా అరిగే ఆహారం పెడుతుంటే తిరిగి మీ అమ్మ పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతురాలు అవుతుంది.

పి.రాజు, కామారెడ్డి

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఈ మధ్య నా భార్యకు సిజేరియన్ జరిగింది. ఆ సమయంలో డాక్టర్లు నడుముకిచ్చిన మత్తుఇంజక్షన్‌వల్ల ప్రతి రోజూ విపరీతమైన నడుమునొప్పితో ఏడుస్తుంది. పాపకు సరిపడ పాలుకూడా లేవు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రారాజు! సీజేరియన్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్న ప్రతి స్త్రీ పరిస్థితి ఇలాగే తయారవుతుంది. మన జీవనవేదం గ్రంథంలో చెప్పిన వాము తైలం అగస్త్యలేహ్యం తయారుచేయి. వాముతైలం రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా నడుముకు, వెన్నపూసకు మర్దనచేయి. అగస్త్యలేహ్యం రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరచెంచా మోతాదుగా తినిపించు. వీటితోపాటు కామారెడ్డిలో నారాయణగారి దగ్గర శతావరిలేహ్యం అశ్వగంధ, శిలాజిత్ తీసుకొనివాడు. క్రమంగా మీభార్య ఆరోగ్యవంతురాలౌతుంది.

శ్రీ జె.రంగనాయకులు, పెనుకొండ.

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నేను ఆనపర్తి శిబిరంలో ఔషధాలు తీసుకొని వాడుతున్నాను. రాత్రి సమయాల్లో అతిమూత్రం అధికంగా వుంది. ఇప్పుడు పగలుకూడా అదే పరిస్థితి. గొంతులో శ్లేష్మం నిండిపోయి మాట్లాడనివ్వడంలేదు. తగినమార్గం సూచించండి.

ప్రియభారతపుత్రులకు! ఆర్యా! అతిమూత్రానికి అనేకసులువైన మార్గాలు పత్రికల్లో, టీవీల్లో సూచించడం జరిగింది. ఇప్పుడు కసివిందగింజలు బాగా దొరుకుతయ్. అవి తెప్పించి కొద్దిగా దోరగా వేయించి చూర్ణంచేసి పావుచెంచాపొడి అరచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే తప్పకుండా అతిమూత్రం తగ్గుతుంది. దీనితోపాటు అతిబల అని పిలువబడే మీప్రాంతంలో దొరికే దువ్వెన కాయలచెట్టు, వేర్లు తెప్పించి దంచి పొడిచేసి సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలపండి. రోజూ పరగడుపున 10గ్రా॥ పొడి పావులీటరు వేడిఆవుపాలలో కలిపి

ఒకసారిమాత్రమే సేవిస్తుంటే పదిహేను రోజుల్లోనే మంచిఫలితం పొందగలుగుతారు. ప్రయత్నించండి. శుభం.

సూరిబాబు, తాడేపల్లిగూడెం

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! గత సం॥నుండి బొంగురుగొంతుతో, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం శ్వాస ఆడనిసమస్యతో బాధపడుతున్నాను. మార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! ఈ సమస్యలకు ఇప్పటికే వేలాది యోగాలు పత్రికల్లో టీవీల్లో సూచించడం జరిగింది. మీ ఊరిలో మన ప్రచారకుడు సత్యనారాయణ రాజువద్ద వేపనూనె, త్రిఫలరసాయనం , సరస్వతి చూర్ణం తీసుకొని మూడునెలల వరకు వాడి నీ సమస్యను పరిష్కరించుకో. శుభం.

నవీన్, దేవనకొండ, కర్నూలుజిల్లా

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నావయసు 50 సం॥లు. నాకు నుదిటిపైన బొట్టుపెట్టుకొనేచోట ఉబ్బెత్తుగా వుండి దురదపుడుతోంది. ఎన్నోమందులువాడాను. శాశ్వత పరిష్కారం తెలపండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా!రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు చిన్నముద్ద వేడిఅన్నం అందులో అరచెంచా మంచిపసుపు మెత్తగా పిసికి చిన్నబిళ్ళలాగా చేసి నుదుటిపైన వాచినచోట అంటించి పైన దూది పెట్టి ఊడకుండా ప్లాస్టర్ వేసుకోండి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే వాపు, దురద తగ్గిపోతయ్. శుభం.

కె. ఉమాభాస్కర్‌రావు,

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు ప్రతి విషయానికి భయం ఎక్కువ. మనోధైర్యానికి మంచి మార్గం సూచించి నా భయం పోగొట్టండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! ధైర్యం అనేది మందులషాపుల్లో కొనుక్కుంటే వచ్చేది కాదు. ఇతరులద్వారా అందేది అంతకన్నా కాదు.ఎవరికివారు వారిపుట్టుకను జీవితాన్ని గురించి స్పష్టమైన అవగాహన వున్ననాడు అంతులేని మనోధైర్యం కలుగుతుంది. అశాశ్వతమైన జన్మలో పుట్టుకతో తెచ్చేదికాని, చావుతో తీసుకుపోయేది కానీ ఒక్క మంచిచెడులుతప్ప మరేమీ లేవనే నిజం ఏనాడు తెలుసుకుంటారో అప్పుడు దేని గురించి భయపడవలసిన అవసరం రాదు. సదా భగవంతునిపై విశ్వాసంతో కష్టసుఖాలను సమంగా భావించగలిగే స్థితికిరావటమే అసలైన ధైర్యానికి నిదర్శనం. ఆవిధంగా ప్రయత్నించేయి. శుభం.

ఏ.యస్. నిజామాబాద్

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 23సం॥. నాకు వివాహమై పదినెలలు అయ్యింది. ఇంత వరకు గర్భం రాలేదు. భర్తతో సంభోగం పాల్గొన్న తరువాత ప్రతిసారి వీర్యమంతా యోనినుండి బయటికి పోతుంది. ఈ విధంగా వీర్యంపోవడంవల్ల నాకింకా గర్భంరాలేదేమో అని అనుమానంగా వుంది. త్వరగా సంతానం కలిగే మార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రీ!ఏ భార్యాభర్తలకైనా సంభోగం తరువాత కొంతవీర్యం బయటికి రావడం సహజమేగానీ అది సమస్యకాదు. త్వరగా సంతానంపొందాలనుకుంటే సంభోగం తరువాత వెంటనే లేవకుండా కనీసం 15 నిమిషాలపాటు అలాగే కాళ్ళు పైకిముడుచుకొని వుంచి పడుకొని వుండాలి. దీనితోపాటు ఋతుసమయంలో కలవడం, సక్రమంగా అండంవిడుదలకావడం, వీర్యంలో తగినన్ని జీవకణాలు వుండటం జరిగితేనే గర్భం వస్తుంది. ప్రయత్నించి చూసి అప్పటికీ రాకపోతే ఒకసారి వచ్చికలవండి. శుభం.

వాసు, ఎలమంచిలి

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 30 సం॥లు. నాకు సవాయిరోగం వుంది. దానివల్ల శరీరంపై నల్లటి మచ్చలు వచ్చి కాళ్ళు మసిబొగ్గులాగా నల్లగా మారుతున్నయ్. సన్నబడిపోతున్నయ్, కురుపులు, దద్దుర్లు వస్తున్నయ్. మీరు పత్రికలో సూచించిన దుష్టపుచెట్టుయోగం ఆచరించడానికి తగిన నియమాలు తెలుపండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా!దుష్టపుచెట్టు చాలా శక్తివంతమైనది. దాన్ని చాలా కొద్దిమోతాదుగా మాత్రమే ప్రారంభించాలి. శరీరంలో ఆఔషధాన్ని తట్టుకోగిలినంత శక్తిలేనప్పుడు దాన్ని వాడకూడదు. అదికాక సవాయిరోగానికి ఇతర సులువైనమార్గాలు చాలా సూచించాము. వాటిని తయారుచేసుకొని వాడుకో. వాటితో పాటు నేలవేము సుగంధపాలవేర్లు, ఒక్కొక్కటి 5గ్రా॥ మోతాదుగా రెండు కప్పుల నీటిలోపోసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అరచెంచా కండ చక్కెరపొడి కలిపి పరగడుపున సేవిస్తుండు. రక్తంశుద్ధి చెందుతుంది. శుభం.

ఒక అభిమాని, నిజామాబాద్.

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 56 సం॥. నాకు అధిక రక్తపోటు సమస్యవుంది. నేను వికలాంగుడను, చేతనైన మేరకు వ్యాయామం చేస్తున్నాను.నాకు మూత్రం కూడా ఆగకుండా వస్తోంది. ఈ సమస్యలకు మార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! రాత్రిపూట రెండుకప్పులనీళ్ళలో ఒకచెంచా మెంతులువేసి నానబెట్టు ఉదయం ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి పరగుడపున తాగు. తాగినగంటవరకు మరేమీ తినవద్దు, తాగవద్దు దీనివలన అధిక రక్తపోటు తగ్గుతుంది. దీనితోపాటు పై సమాధానాల్లో మూత్రసమస్యకు చెప్పిన కసివిందగింజల ప్రయోగం లేదా దువ్వెన చెట్టువేర్ల ప్రయోగం ఏదోఒకటి ఆచరించి ఆరోగ్యంపొందు. శుభం.

జె. వాణి - ఆదిలాబాద్ జిల్లా.

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. వ్యాధులను వేర్లతోసహా పెకలించే మంచిమార్గాలు బోధిస్తున్న మీకు మేము అభిమానులం. నా వయసు 21 సం॥. గత మూడేండ్లనుండి తీవ్రమైన కఫంతో ఎలర్జీతో తలనొప్పితో బాధపడుతున్నాను. తుమ్ములు, ముక్కునీరు కారడం, ఊపిరి అందకపోవడం జరుగుతుంది. తగినమార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రీ!తులసిదళాలు 10, మిరియాలు10, అల్లం రెండు గ్రాములు వీటిని నలగ్గొట్టి రెండుకప్పుల నీటిలోవేసి ఒకకప్పుకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి పరగడుపున ఒకసారి సాయంత్రం ఒకసారితాగు. తాగేముందు తరువాత ఒకగంటవరకు మరేమి తినకుండా తాగకుండా ఉండు. ఆ గంటవరకు స్నానం చేయకూడదు. ఈఒక్క నియమంతో నీకఫసమస్యలన్నీ ఖచ్చితంగా తగ్గుతయ్. మూడుమాసాలు క్రమంగా తప్పకుండా ఆచరించి ఆరోగ్యం పొంది అనుభవాన్ని వ్రాసిపంపు. శుభం.

జీ. అంజనాదేవి, చాటపర్రు

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు**

నమస్కారం. ఆర్యా! నాకు కుడికాలిలో పాదంనుండి తొడవరకు విపరీతమైన మంట. ఎన్నిమందులు వాడినా ప్రయోజనం శూన్యం. పగలు రాత్రి తేడా లేకుండా మంట వస్తుంది. దయతో తగిన పరిష్కారం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ!మీరు ఆహారంలో అతివేడిచేసే పదార్థాలు బాగా తగ్గించండి. పాదంనుండి తొడవరకు రోజుకు కనీసం రెండు లేక మూడుసార్లు నువ్వులనూనెతో పది పదిహేను నిమిషాలపాటు గోరు వెచ్చనినూనె లోపలికి ఇంకేవరకు సున్నితంగా మర్దన చేయండి. అరకాళ్ళకు నిదురించేముందు నెయ్యితోగానీ, వంటాముదంతోగానీ బాగా మర్దనచేయండి. ఈవిధంగా చేస్తుంటే మీసమస్య తీరుతుంది. శుభం.

అలివేలు, మహబూబ్‌నగర్

✍ గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 21సం॥. అయ్యా! నాకు వివాహం కాగానే వెంటనే పిల్లలు వద్దనుకొని నెలతప్పిన ప్రతిసారి గర్భం పోవడానికి ఇంగ్లీషు బిళ్ళలు వాడాను. ఆతరువాత ప్రస్తుతం బలహీనమయ్యాను. ఆహారం జీర్ణం కావటం లేదు. కడుపునొప్పి, వాంతి, తలతిరగడం జరుగుతుంది. ఆ బిళ్ళలు ఇంత హాని చేస్తాయని తెలియక పొరపాటుగా వాడాను. వాటివల్ల భవిష్యత్తులో సంతానం కలుగదని చాలామంది చెప్పారు. నాయందు దయవుంచి నాఆరోగ్యం బాగుపడి పిల్లలు పుట్టేమార్గాన్ని ఉపదేశించండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ!నీవు చేసిన పొరపాటు మరొక ఆడపిల్ల చేయకుండా నీకు తెలిసిన వారందరికి ఆ బిళ్ళలు వేసుకోవద్దని చెప్పు. రోజూ రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒక చెంచా నిమ్మరసం, చెంచా అల్లంరసం, చెంచాతేనె కలిపి సేవించు. క్రమంగా అరుగుదల పెరిగి ఆకలిపుడుతుంది. సులువుగా జీర్ణమయ్యే మెత్తనిపదార్థాలు సేవించు. కొద్దికాలంలోనే తిరిగి శరీరంలో బలం వస్తుంది. ఆతరువాత చేసిన తప్పుకు భగవంతుడికి క్షమాపణ చెప్పుకొని ప్రశాంతమనసుతో మన దాపంత్య వేదంలో సూచించినట్లుగా సంతానం కోసం ప్రయత్నం చేయి. అప్పటికీ ప్రయోజనం కలుగకపోతే. వచ్చికలువు.శుభం.

శారదా, అనంతపురంజిల్లా

✍ గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! మా వారికి బి.పి. షుగర్, టి.బి. రోగాలున్నయ్. ఆయన వయసు 45 సం॥. మీరు సూచించిన విధంగా మెంతులయోగం, మరియు తిప్పతీగ వాడుతున్నాం. ఎంతకాలం వాడాలోచెప్పండి. అంతేగాక, నా ఒక్కగానొక్క బిడ్డకు తండ్రినుంచి ఆవ్యాధులు సంక్రమించకుండా ఏమిజాగ్రత్తలో తీసుకోవాలో తెలియజేయండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ!బి.పి. షుగర్, అదుపులోకి వస్తున్నకొద్దీ మెంతులు, తిప్పతీగ మోతాదు తగ్గించి వాడుకోవచ్చు. మీబిడ్డకు ఆవ్యాధులు రాకుండా వుండాలంటే త్రిఫలరసాయనం, అశ్వగంధఘృతం, క్రమంతప్పకుండా వాడుతుంటే ఎప్పటికీ ఆసమస్యలురావు.శుభం.

శ్రీరామమూర్తి, తణుకు

✍ గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు 2సం॥ నుండి కీళ్ళవాతం వచ్చింది. మోకాళ్ళవాపులతో బాధపడుతున్నాను. చక్కని నివారణమార్గం తెలియజేయండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నల్లతుమ్మబంక తెచ్చి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి శుభ్రంచేసి బాండీలోవేసికొన్ని చుక్కలు నెయివేసి మాడిపోకుండా దోరగా వేయించాలి. తరువాత మెత్తగా దంచి జల్లించి దాంతోసమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువచేసుకోండి. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం, ఆహారానికి రెండు గంటలముందు అరచెంచానుండి ఒక చెంచాపొడి మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతోచప్పరించి తినండి. దీనితోపాటు పావుకేజీ చింత గింజలుతెచ్చి దోరగా వేయించి మంచి నీటిలోవేసి ఒకరోజంతా నానబెట్టి మెత్తగా పిసికి పైతోలుతీసివేసి లోపలి పప్పును ఎండబెట్టి మరలాకొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి రవ్వలాగా తయారు చేసుకోవాలి. రెండుపూటలా అరచెంచా పొడి ఒకకప్పు వేడిపాలలోకలుపుకొని తాగాలి. జీవనవేదంలో సూచించిన విధంగా వాముతైలం తయారుచేసుకొని రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా వాపులపైన మర్దనచేసికాపడంపెట్టి సులభవ్యాయామం చేయాలి. దీనివల్ల మీసమస్య పూర్తిగా నివారణ జరుగుతుంది.

పాఠకులకువిజ్ఞప్తి

ప్రియమైనపాఠకులారా! ఇప్పటికి 12 సం॥గా మనపత్రికలలో గత నాలుగు మాసాలుగా జీటీవీలో అనేక వందల వేల మార్గాలు అన్ని అనారోగ్య సమస్యలకు సూచిస్తున్నాం. మీరు అవి చదవకుండా, చూడకుండా, ఆచరించకుండా మరలా అదే సమస్య గురించి లేఖలు రాస్తున్నారు. కాబట్టి ఇకనైనా వాటిని చూసి చదివి ఆచరించి లేఖలు వ్రాయకుండా ఆరోగ్యంపొందండి.

కె.మంజుల, ఖమ్మం

✍ గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం.ఆచార్యా! నాకు 2 లేదా 3 నెలలకు ఒకసారి బహిష్టు వస్తుంది. సంతానంకోసం ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతున్నాం. గర్భాశయంలో గడ్డలు వున్నవని అందుకే సంతానం కలగడం లేదని చెబుతున్నారు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ!ఋతువు సక్రమంగా రావడానికి పైన ఒక పాఠకురాలికి చెప్పిన మార్గాన్ని ఆచరించు. గర్భాశయంలో గడ్డలు, అండాశయంలో నీటి బుడగలు తగ్గడానికి గతంలో చెప్పిన కలబందయోగం ఆచరించు. దీనితో పాటు రావిపండ్లు, మఱ్ఱిపండ్లు తెప్పించి ముక్కలుచేసి ఎండకు ఎండించి దంచి జల్లించి దానితో సమంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి రోజూ రెండుపూటలా ఒక చెంచాపొడి మోతాదుగాతిని ఒకకప్పు ఆవుపాలు తాగుతువుండు. అన్ని సమస్యలు క్రమంగా నివారించబడి సంతానానికి అర్హత కలుగుతుంది.

సి.హెచ్. రాధిక, కర్నూలు

✍ గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 27 సం॥. నాకు సిజేరియన్ ఆపరేషన్ జరిగి 13 నెలలు అయింది. ఇంతవరకు బహిష్టు రాలేదు. ఇంగ్లీషుమందులు వాడటం ఇష్టంలేదు. సరైన పరిష్కారం తెలియజేయండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! ఏనాడు మనదేశంలో ఆడపిల్లలకు సహజ కాన్పు జరుగకుండా శస్త్రచికిత్సలు ద్వారా కాన్పు జరగడం మొదలైందో అప్పుడు మన స్త్రీల ఆరోగ్యం, సౌభాగ్యం సర్వనాశనమైపోయినయ్. ఋతువు రావడానికి పై జవాబుల్లో చెప్పిన మార్గాన్ని ఆచరించి వ్యాయామం కూడా చేస్తే తప్పకుండా నెలవస్తుంది. శుభం.



మేనల్లుళ్ళు, మేనకోడళ్ళకు మహర్షిమామయ్య సమాధానాలు



రమణి - విశాఖపట్టణం

✍ గౌరవనీయులైన మహర్షి మావయ్య గారికి నమస్కారం.నేను విశాఖలో హాస్టల్లో వుండి ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్నాను. నా వయసు 18 సం॥. నా తలవెంట్రుకలు అక్కడక్కడ తెల్లబడుతున్నయ్. చాలా దిగులుపట్టుకుంది. మన పత్రిక చదివిన తరువాత మీవలన నా సమస్య తీరుతుందని నమ్మకం కలిగింది. నా స్నేహితులకుకూడా ఈ సమస్య వుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! పిల్లల తెల్ల వెంట్రుకల సమస్యలకు ఇటీవల మన పత్రికలో మరియు జీ టీవిలో అనేక మార్గాలు తెలియజేశాము. ఉసిరికకాయ పొడిని ఏడుసార్లు ఉసిరికరసంతో తడిపి ఎండబెట్టి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి వాడే ప్రయోగం మీఅమ్మతో తయారుచేయించుకొని మొదలుపెట్టు. దాంతోపాటు రోజూ రాత్రి అరగ్లాసునీటిలో అరచెంచా త్రిఫలచూర్ణం కలిపి మూత బెట్టు, ఉదయం వడపోసుకొని ఆనీటిని కొద్దికొద్దిగా చేతిలోకి తీసుకొని వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు సున్నితంగా మర్దనచేయి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూ వారానికి రెండుసార్లు కుంకుడు లేదా శీకాయితో తలస్నానం చేయి. షాంపులువాడకు. ఖచ్చితంగా నీ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది.

శ్రీధర్ - నిజామాబాద్

✍ గౌరవనీయులైన మహర్షి మామయ్య గారికి నమస్కారం. నా వయసు 25 సం॥లు. నాకు నిద్రలో స్వప్న స్కలనం సమస్యవుంది. ఎంతమంది వైద్యులవద్దకు తిరిగినా ఈ సమస్య తగ్గడంలేదు. దయతో సరియైనమార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నీకోసం నీ స్వప్నస్కలన సమస్య నివారించబడటం కోసం ఓ సులువైనమార్గం అందిస్తున్నాం. ఇంట్లో తయారుచేసుకొని తీసుకొని ఉపయోగించుకో. చింతగింజలు వేయించి నానబెట్టి పైతోలుతీసి లోపలి పప్పు ఎండించి దంచి జల్లించి ఆపొడితో సమంగా కండచక్కెర కలిపి హాస్టలుకు తీసుకెళ్ళు. రోజూ రెండుపూటలా అర చెంచా పొడి ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి తాగుతుండు. నీ మనసంతా నీ చదువు పైన కేంద్రీకరించు. నిదురించే ముందు ఆంజనేయస్వామికి ప్రార్థనచేయి. ఈ విధంగా ఒకనెలరోజులపాటు ప్రయత్నిస్తే నీసమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

మాధవి - నిజామాబాద్

✍ గౌరవనీయులైన మహర్షి మావయ్య గారికి నమస్కారం. నా వయసు 20సం॥ నేను కంటిచూపు మెరుగుపడటానికి బాదంపప్పు, పునర్నవ, త్రిఫల రసాయనం వాడుతున్నా కూడా ఇంకా ఫలితం రాలేదు. దయతో మరికొన్ని మార్గాలు చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! కంటిచూపు చిన్నతనంనుండి బాగా మందగించి వున్న వాళ్ళు, చాలాకాలం వరకు కనీసం ఒక ఏడాదిపాటైన ఈమార్గాలను ఆచరించి తీరాలి. బాదంపొడి సోపుగింజలపొడి, కండచక్కెర కలిపి రాత్రిపాలతో వాడాలి. దీనితోపాటు శిబిరంలో మీకు నేర్పిన విధంగా కంటిమర్దన, కంటివ్యాయామం రెండుపూటలా ఖచ్చితంగాచేయాలి. ఆహారంలో తెల్లగలిజేరుకూర, గుంట గలగరా కుపచ్చడి, క్యారెట్‌కూర, పొన్నగంటి కూర,లేతమునగాకు కూర, వీటిలో ఏదో ఒకటి ప్రతిరోజూ తినాలి. ఇలాచేస్తుంటే తప్పకుండా కంటిచూపు పెరుగుతుంది. నిరాశపడకుండ మరికొంతకాలం ఆచరించి ఆరోగ్యంపొందు. శుభం.

ఒకయువకుడు - సిరిసిల్ల మండలం

✍ గౌరవనీయులైన మహర్షి మావయ్య గారికి నమస్కారం.నా వయసు 25 సం॥. నేను చాలా అమాయకుణ్ణి, ఇంతవరకు ఏ తప్పు చేయలేదు. చిన్నప్పుడు తెలియక అంగానికి రాపిడి కలిగి హస్తప్రయోగం అలవాటైంది. దానివల్ల అంగంముందు తోలు పూర్తిగా వెనుకకుపోతుంది. లోపల దుర్వాసన వస్తుంది. అంగంముందు బాగం కూడా ఆకారం మారింది. ఇలా వుంటే భవిష్యత్తులో నేను సంసారానికి పనికిరానేమోనని భయపడుతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నీవు నిజంగా మీ కరీంనగర్ జిల్లాకే కాదు మన రాష్ట్రానికే అమాయకచక్రవర్తివి. అంగం ముందువుండే తోలు వెనుక్కుపోవడం సహజమే కానీ రోగంకాదు. అలాగే లోపల పాచీ ఏర్పడి రోజూ శుభ్రం చేయకపోతే దుర్వాసనరావడంకూడా జబ్బుకాదు. ప్రస్తుతం హస్తప్రయోగ దురలవాటు మానుకున్నావు కాబట్టి భవిష్యత్తులో ఏ ప్రమాదం జరుగదు. నీవు చక్కగా సంసారంచేసి బిడ్డల్ని కనగలుగుతావు. అంగాన్ని రాపిడి చేసినంత మాత్రాన దానికేమీ నష్టంజరుగదు. కాబట్టి వ్యర్థమైన అనవసర అనుమానాలతో భవిష్యత్తును అంధకారం చేసుకోకుండా బలమైన ఆహారంతీసుకో. పూర్తి ఆత్మ విశ్వాసంతో ఆనందంగా జీవితాన్ని కొనసాగించు. శుభం.

రాజు - ప్రకాశం జిల్లా

✍ గౌరవనీయులైన మహర్షి మావయ్య గారికి నమస్కారం. నా వయసు 27సం॥. నేను ఇంగ్లీషు డాక్టర్ల వ్యాసాలు చదివి చాలా సంవత్సరాలు హస్తప్రయోగం చేశాను. అంగం ముడుచుకుపోయి మెత్తబడి ఎంత ప్రయత్నించినా స్తంభించడం లేదు. మా పెద్దవాళ్ళు పెళ్ళి చేయాలంటున్నారు. చాలా భయంగావుంది. ఈస్థితిలో పెళ్ళికన్నా చావుమేలని పిస్తుంది. నా బాధను అర్థంచేసుకొని మార్గం చెప్పండి. ప్రస్తుతం స్తంభించినప్పుడు మూడు అంగుళాలు వుంటుంది. అది ఆరంగుళాలుగా పెరిగే మార్గం ప్రసాదించండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! అంగపరిమాణానికి మగతనానికి సంబంధం లేదు. పైన తెలిపిన చింతగింజలయోగం తుమ్మ బంకయోగం ఆచరించి పూర్తిశక్తిని పొంది ఆరునెలల తరువాత వివాహంచేసుకో. ఇంత చిన్న సమస్యకే నీవు భయపడిపోయి నిరాశపడుతున్నావు. పైయోగాలతో నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

జీ టీవిలో చెప్పిన సౌందర్యయోగ రహస్యాలు

పండిత ఏల్చూరి

కొవ్వును తగ్గించే - గోమూత్రయోగం

ఏడుసార్లు వడపోసిన ఆవుమూత్రం లేదా ఆవుమూత్రంతో వండిన గోమూత్ర ఆర్కం 20గ్రా॥, మంచితేనె 10గ్రా॥, త్రిఫలకల్పం పొడి 10గ్రా॥ కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవిస్తుంటే శరీరంలో అతిగా అనవసరంగా పెరిగిన కొవ్వు క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

అతిస్థౌల్యానికి - హరీతకీ తైలం



కరక్కాయబెరడు, వేపచెట్టుచిగుర్లు, లొద్దుగపట్ట, మామిడిచెట్టు బెరడు, దానిమ్మబెరడు, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా॥ చొప్పున తెచ్చి మెత్తగా నలగ్గొట్టి ఒకగిన్నెలోవేసి అందులో 2 కేజీల మంచినీరుపోసి ఒకరోజు నానబెట్టి ఆ తరువాత నాలుగొవంతు అనగా 500గ్రా॥ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. తరువాత దించి వడపోసి అందులో నువ్వుల నూనె అరకేజీ కలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకొని చల్లార్చి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలంతో ప్రతిరోజూ స్నానానికి గంటముందు కొవ్వు పెరిగిన భాగాలపైన మృదువుగా మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా కొవ్వుతగ్గడమే కాక కొవ్వువల్ల వచ్చిన దురదలు, కురుపులు, దద్దుర్లు, నల్లనిమచ్చలు కూడా హరించిపోతయ్.

అతిచెమట, అతిదుర్వాసన, తగ్గుటకు

కరక్కాయలపొడి, తులశాకులపొడి, వేపాకుపొడి, మారేడాకుల పొడి తగినన్నినీరు కలిపి మెత్తగానూరి స్నానానికి గంటముందు శరీరమంతా నలుగుపెట్టుకోవాలి. ముఖ్యంగా చంకలు, తొడలు, గజ్జలు, పిరుదులు, గొంతు మెడ, పొట్ట ఈభాగాలలో బాగారుద్ది అదిపూర్తిగా ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తుంటే క్రమంగా అతిచెమట, అతిదుర్వాసన తగ్గిపోయి చర్మసౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది.

రక్తశుద్ధితో - రంజైన సౌందర్యం

సౌదర్యసాధనకు రక్తశుద్ధి ప్రధానం. రక్తంలో మలినాలుచేరడం వలననే శరీరంలో సౌందర్యం నాశనమౌతుంది. అందువల్ల మా ప్రియమైనపాఠకులు ఈక్రిందియోగాన్ని ఆచరించి రక్తశుద్ధిని సులువుగా పొందవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

బావంచాలు, ఉసిరికాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగాదంచి జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా అరచెంచాపొడి ఒకచెంచాతేనె కలిపి ఆహారానికి గంటముందు తింటూవుంటే 40రోజుల్లో రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది. అయితే, చాలాకాలంనుండి రక్తంలో అతిగా మలినాలు పేరుకు పోయినవారు మరికొంతకాలంపాటు ఈచూర్ణాన్నివాడి రక్తశుద్ధి చేసుకోవాలి.

నల్లమచ్చలకు - నాజూకైనమార్గం

చిన్నమంటపైన మరిగించి వడపోసిన తేనెమైనం 120గ్రా॥, తీసుకొని అందులో అతిమెత్తగా తయారుచేసిన బావంచాలపొడి 20గ్రా॥, అలాగే మెత్తగా తయారుచేసిన నల్లజీలకర పొడి 20గ్రా॥, అలాగే తయారుచేసిన కస్తూరిపసుపుపొడి 10గ్రా॥, కలిపితే అది మెత్తగా ఆయింట్‌మెంట్‌లాగా తయారౌతుంది. దీనిని నిలువ వుంచుకొని మొఖంపైనగానీ, చర్మంపైగానీ వచ్చిన నల్లని మచ్చలకు నిద్రించే ముందు ఈమిశ్రమంతో రుద్దుతూవుంటే క్రమంగా మచ్చలు మాయమైపోయి ముఖ, శారీరకసౌందర్యం పెరుగుతుంది.

✷ అయితే, పైన తెలిపిన చూర్ణాలు పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసిన తరువాత మాత్రమే తేనే మైనంలో కలపాలని మరచిపోవద్దు.

మహాపరిమళ - కేశరాజతైలం



కొబ్బరినూనె ఒకలీటరు, గుంటగలగరరసం ఒకలీటరు, ఉసిరికకాయల రసం ఒకలీటరు, కచ్చూరాల పొడి 50గ్రా॥, ఆకుపత్రి పొడి 50గ్రా॥, జటామాంసిపొడి 50గ్రా॥, వట్టివేర్లపొడి 50గ్రా॥, తుంగగడ్డలపొడి 50గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

ముందుగా కళాయిలో కొబ్బరి నూనె గుంటగలగరరసం,ఉసిరిక రసం పోసి మరిగిస్తూ కొంత మరిగినతరువాత అందులో మిగిలిన పదార్థాలను వేసి పదార్థాలు నల్లగా మాడేంతవరకు మరిగించి దించి వడ పోసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి.

ఆర్దిదిల్లిడె గాండశ్రి డింతుగతె జారితెద్రి గాంధఃణ
.దింతుగయకె గరిరర్మ్యరిడ పద్మణరధాన జత్యగ్గత పదిదల్లిత్

కిడ్మాదంఖ్ క్షాపరఅ ,యఆడిరఅ

యత్రుద ,యర్యుయదఅట్టిఅ అశారర్ధిశె పత్తిథాదద కిదియరదిడ
తిఫ యట్టిఅ ,పర్దయిదఙెల్లియఅ తెఅటిడ టింఆణ ట్లవిణ డోతి
పయరిరదిడి ర్యత్రిడి తల్లిఠారాగ్యా కరాణ కదియరర దబ్ పర్యదటకె
,డిగతెర్ధ్యాశాఠరఅ ,డిగతితిఅంతుడిరఅ కిరిదడికిడిడ తెఅత్థాదద
.యెతవదయ్యాక్కిడె వీయరిదికిరిశె ర్యరిడ ట్లడందబాప్రి పయరిర
దింక్రిఃణ యడిటింఆరిఅ .యెతరెరదగాల్లిప్రద్వంధ్ర ర్యూజా యతదిడ
హిగాధ్రి అదిరింతి.

ిగ్రిద్దిశారిదె50ిగ్రి॥, పద్దిప్రి20ిగ్రి॥, తఅతకెశా20ిగ్రి॥
ట్రదప్రిద అ రిపదగాత్రిద డిటికరిరిడి ట్రిదగా॥గ్రి10ిగ్రి॥తగికపికితిరిజ
యుక యుక తెట్టిఅ ఆద్దిడి డిం్ర్తిపపతెబదద పరఅతడి యంయడింద్రిరి
యడి ంధ్రిఝ తెంపరిపదింప ర్యడిదిగె టఠ్రంయదప .తెడిశె
డిం్రప్రిరిపఅ హాకె ట్రిగాయిద్దిశిపైరి పదితితి పద్దొ స్రైపిడి లిఖ .తెడిశె
.దింప్రైపద ర్యరిడ పద్మణరధాన తెఅగాఝయిఅ గార్మ్య

ంగయాందిద్దిస్వయి - టఅయడిటియడ్

ద్రి్ఘ తెంయర్ద్రిద్దియిట్లిదంపదంకెద్రి ,తెఅ ,ంద్బశ తెంరిరికి
యఅడిటియడ్ విండ్ర గాప్లంయడ ట్లింయడ పద్దింథయడ టఅడిపడయతెడియ
పఅ టిశిఅ డెదెడి తెఅగాయిదింక్రిఃణ యడిటింఆరిఅ .యెడ్డెకెట్టిటఝ
.ర్యుపకిద్దదిరిప ట్రారిదంఖ్ పత దిరి

1) ట్టడిద్దిడ (2 డిగాండప్రియ పరిడిగాత్రిద డిటిక డిత్ స్థిటింఅ (2
,యంశిటజ (3 డిగాండప్రియ పరిడిగాత్రిద డిటిక డిత్ ,పవిరిడి
ంపదత్ కిడిఝయడ టఠ్రత్రిరా డిగాండప్రియ పరిడి డిటిక ంపదదింప
గాండశ్రి డిం్రతెతగప కడ తెఅటిడిడి ర్యడిదిగె ంయదదప డికెడిడ
.దింతుగరిడి ర్యరిదంఖ్యడి యగడిరిరిగా యఅడిటియడ్

ంఅత్తిరిదాంయ-టద్రుంయ

టకద్రిడ ంపరి పవిందె డిడెట్టిఅ డింద గాత్రిద యఠ్రిరధాంయ
డద్రియడిడిడ పద్దటింయడ్రిడి డిటిక టికిద్రిడ దిడఅఠ్రద్రిడడ్లిప్ర
ట్రిఅత్తఃణ జరి .తెడికియడిడయడి డిడివిద డింగిరిడ టరదతెగియ
.దింతుకు డింరిడ ప్రుంయ గాండశ్రి డిం్రైపా రా టతఅ

టయంటదరా టతఅ ,యద్దిడ ,యద్లిడి జారితెద్రి ట్రిఠాత్త్తఃణ
దయత తఅ గాంఘ్ఛద గాంతఅ యకయ్యుండతఅ పద్మకడిఅ డింధ్ర
యకయ్యుండ ట్రతుకివీఃఫ వీయల్లత్ డితెంయర్ద్రిద్దయ .యెతరా
ట్లిరియవంర కిడిరాడ దబ్ జారితెద్రి దిణ .యెతవయల్లడ రారిడ గిరితి
.దరెక్కైపద్రి వేఃఫ యకయ్యుండ కిణ డిం్రైపా రా టతఅ

ంర్గాడటింయ - కిడ్మాదంఖిడెయి

ట్టయిడ పత దింకెద్రి గాతిఅ ర్యత్తి తెంరిరికి కిదింపతుంకె
ష్ట్రిప యదింయ్రణ యతపద యదవిగె కిటిడి కిటిడి తెర్ధ్యాడద్రిద్ర
యడి ంర్ధ్రి రిదంర్యాకికతు గాట ర్యత్తి కిరిడ డిటి .అరి .యటుంప్రైప
.వీంపంరిపట టయరక్రిప్రి దింక్రిఃణ తెంయరడప టింఆ .అరి .తెడికె
టరిపతంశె యజ్జిణ ట్రద్రితిడితె డికెకిడిగాద ట్రితయరా్రద్ర
.త్రిరాడట గాతిడికెడి పద్మతత కిరిడపడింకెద్రి ర్యత్తి ట్రిద డిటి
పయడ డితెయరాద్రద్ర డిం్రప్రిడి యతడఅతయడి యడెడిద దిప లిఖ
రాద ంవపంగ్గిత ట్రాత్తి పవింతెంఅత డింకిడిద్రి కితెంతత ంఆఅగ
.యతాగయగదంర ట్రారిదంఖిడెడ గిరితి యడ

తడకపదంఛి యయరాద్రద్ర తెద్రితయ అ తడకరిదిద దిణ
ట్రిరి గాత్రిపద గాత్రిద డిటిడకపఫ టిడిడా తెటిడి యపదవీయ
.తెదిరడి గాత్రిటిడ పద్మతత తడయత తడయిరి పయఅ గార్లిడ పద్దయ అ
గిరితి యడ యడగ్గిత తెంద్మ్యుత్తి డితెంఅత హాకాట్రైపిడి లిఖ
.యతారారిత తడరిత గాయపపడ యయడ

ంగయాతెత్తి - టఅయ్యంద్లిడి

కిరిడిఫ తెదింఅ అంప డిడరిడిడిడిం యయతతి అరిరిత తెత్రాడ టకడఫ
శయరిడద్రియ్రి 10ిగ్రి॥, శడి 10ిగ్రి॥ డిడి డిడిరిద్ద్రిడప పద్దటింయడ్రిడిడిడి యయ
ట్రిడయడి అ డిడిడప డింది .తెడి గింరిరిడ టరిరతిగడి యంటకయక
యంయడగితాత యంయకర ంగప ంగప రాతఠ్రద్రవంర డిడి యగాఝవంర
.తెగాత డిటిక వీడంపదంపట ఆడద్రిడ తెదింఅ

జీ తెలుగులో చెప్పిన ఆహారయోగాలు - ఆరోగ్యరాగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



మేహపొడలకు - అమోహతైలం

ఉత్తరేణిఆకులు 75గ్రా॥, ఉత్తరేణి వేర్లు 75గ్రా॥, నువ్వులనూనె 150గ్రా॥, నీరు తగినంత తీసుకోవాలి. ముందుగా ఆకులు, వేర్లు కలిపి నలగ్గొట్టి గిన్నెలోవేసి అందులో 600గ్రా॥ నీరుపోసి చిన్నమంటపైన నాలుగువవంతు అనగా 150గ్రా॥ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. తరువాత దించి వడపోసి ఆ కషాయంలో 150గ్రా॥ నువ్వులనూనె కలిపి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి నీరంతా ఇగిరిపోయి తైలం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. ఇదే మేహపొడల అమోహతైలం.

ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా కొంచెం గోరువెచ్చగా మేహపొడలపైన రుద్దుతూవుంటే భరించలేని దారుణమైన దురదలు క్రమంగా తగ్గిపోయి పొడలుకూడా మాడి నల్లగా వున్న చర్మం క్రమంగా సాధారణ చర్మపురంగులోకలిసిపోతుంది.

మేహపొడలకు - ఉత్తరేణి గోలీలు

ఉత్తరేణివేర్లు 50గ్రా॥ తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. తరువాత మిరియాలు 50గ్రా॥తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి ఉత్తరేణి వేర్లపొడిలోకలపాలి. ఈ మొత్తం పొడిని కల్వములో వేసి తగినంత నీరుపోసి మెత్తగానూరి ముద్దచేసి బఠాణిగింజంత గోలీలుతయారుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. అవిపూర్తిగ ఆరిపోయిన తరువాత సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తూ పైనతెలిపిన తైలాన్ని లేపనంచేస్తూ అతివేడిచేసే పదార్థాలు నిషేధిస్తే మేహపుపొడలు నివారించబడతయ్.

మూత్రపిండరాళ్ళకు - మేహఘుటికలు

అప్పుడే గింజపడుతూ వున్న పచ్చిఉత్తరేణి గింజలు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఒకపాత్రలోపోసి మునిగేవరకు నీరుపోసి ఒకరోజంతా నానబెట్టాలి. అవి మెత్తబడిన తరువాత కల్వములోవేసి మెత్తగా ముద్దలాగా నూరాలి. ఆ ముద్దను బఠాణిగింజంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి నీడలో గాలితగిలేటట్లు ఆరబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిపోయిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తుంటే ఇరవైరోజుల్లో మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

ఆయుర్వేద - చర్మలేపనం

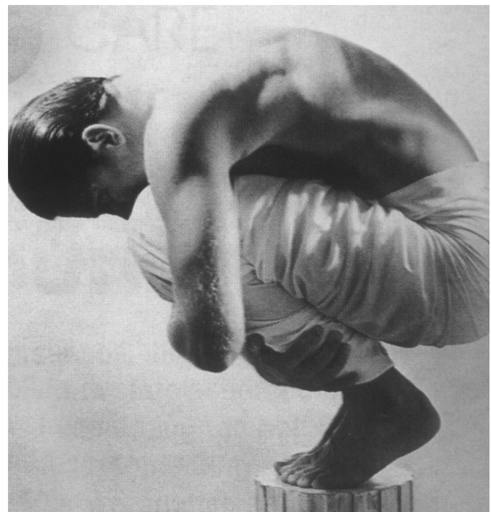
పసుపుకొమ్ములు 50గ్రా॥, గింజలుతీసిన కుంకుడుకాయలు 50గ్రా॥, కొబ్బరినూనె 50గ్రా॥, తేనెమైనం 50గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

పసుపుకొమ్ములను, కుంకుడుకాయల పెచ్చులను కళాయిలోవేసి చిన్నమంటపైన నల్లగామాడి బూడిద అయ్యేవరకు వేయించాలి. ఆ తరువాత జల్లించి పక్కనపెట్టుకోవాలి.

కొబ్బరినూనె, తేనెమైనం కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగించి బట్టలో వడపోసుకొని ఆతైలంలో పైన తయారైనబూడిదను కలిపి గాలికి ఆరబెడితే అది చక్కగా ఆయింట్‌మెంట్‌లాగా తయారౌతుంది.

గజ్జి, తామర, దద్దుర్లు, దురదలు, మొదలైన చర్మసమస్యలు కలిగిన వారు ఈఆయింట్‌మెంట్‌ను ఉదయం, సాయంత్రం చర్మంపైన లేపనం చేస్తుంటే క్రమంగా ఆ సమస్యలు తీరిపోతయ్.

అర్శమొలలకు - ఆయింట్‌మెంట్



కావలసిన పదార్థాలు : వంటాముదం 100గ్రా॥, తేనెమైనం 50గ్రా॥ ముద్దకర్పూరం 10గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : ఒకపాత్రలో ఆముదం, తేనెమైనం వేసి చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి బట్టలో వడపోయాలి. ఆ తైలంలో ముద్దకర్పూరం పొడి కలిపి కొద్దిసేపు గాలికి ఆరబెడితే అద్భుతమైన అర్శమొలల ఆయింట్‌మెంట్ తయారౌతుంది.

వాడేవిధానం : దీన్ని రోజు రాత్రి నిద్రించేముందు మొలల సమస్యతో బాధపడేవారు తగినంతమోతాదుగా మొలలపైన లేపనం చేస్తుంటే మొలలబాధ తగ్గిపోతుంది.

కీళ్ళనొప్పులకు - ఏరండతైలం

కావలసినపదార్థాలు : ఆముదంచెట్టువేర్లు 1 కేజీ, మంచినీరు 4 కేజీలు, వంటాముదం 1 కేజీ, మిరియాలపొడి 20గ్రా॥, పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా॥, కర్పూరంపొడి 20గ్రా॥.

తయారీవిధానం : ఒకపాత్రలో ఆముదంచెట్టువేర్లు, నలగ్గొట్టివేసి అందులోనీరుపోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన ఒకకేజీ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి. తరువాత ఆ కషాయాన్ని మళ్ళీ పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో ఆముదంనూనె కలిపి కషాయం ఇగిరిపోయి ఆముదం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. ఆ తరువాత దించి వడపోసి అందులో వస్త్రఘాళితంచేసినఅతిమెత్తని మిరియాలపొడి పిప్పళ్ళపొడి కర్పూరంపొడివేసి బాగాకలిపి మూత పెట్టాలి. ఇదే అద్భుతమైన ఏరండతైలం.

వాడేవిధానం : రోజూ రెండుపూటలా స్నానానికి గంటముందు కీళ్ళనొప్పులతో, వాపులతో, తిమ్మిర్లతో బాధపడేవారు ఈతైలాన్ని తగినంత చిన్నగిన్నెలోకి తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి ఆయా అవయవాలపైన మర్దనచేసి కాపడంపెట్టి వ్యాయామం చేయాలి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే అతికొద్దిరోజుల్లోనే కీళ్ళనొప్పులు హరించి పోతయ్.

రక్తపోటుకు - రంజైన పానీయం



కావలసిన పదార్థాలు : అల్లంరసం రెండుచెంచాలు, ధనియాల రసం రెండుచెంచాలు, నిమ్మరసం రెండుచెంచాలు, నీరు ఒకగ్లాసు.

తయారీవిధానం : అల్లాన్ని మంచినీటితో దంచి రసంతీసి గాజు పాత్రలోపోసి కొంచెంసేపునిలువవుంచాలి. అడుగున ముద్దలాగా పేరుకొని అసలైన రసం పైకి తేలుతుంది. అలా పైకి తేలిన ఆ నిజ రసాన్ని జాగ్రత్తగా వుంచుకొని రెండుచెంచాల మోతాదుగా గ్రహించాలి. అలాగే, ధనియాలు, మంచినీటిలో మెత్తగానూరి బట్టలోవడపోసి రెండుచెంచాలు రసం తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా నిమ్మపండును పిండి విత్తనాలులేకుండా రెండుచెంచాల రసం తీసుకోవాలి. ఈమొత్తాన్ని మంచినీటితో కలపాలి.

వాడేవిధానం : రక్తపోటు తక్కువగా వున్నవారు పైమోతాదులో సగం మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి. అధికంగా వున్నవారు పూర్తి మోతాదుగానురెండుపూటలా తాగాలి. ఇలా నలభైరోజులు సేవిస్తూ కారం, ఉప్పు, ఆహారంలో బాగా తగ్గించి మనసును ప్రశాంతంగా వుంచుకుంటూ జాగ్రత్తగావుంటే రక్తపోటు పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది.

చెవిసమస్యలకు - ఆత్రేయతైలం



కావలసినపదార్థాలు : ముల్లంగిదుంపలరసం 75గ్రా॥, వాము 10గ్రా॥, పసుపు 10గ్రా॥, నువ్వులనూనె 250గ్రా॥.

తయారీవిధానం : ఒకకళాయిపాత్రలో ముల్లంగిరసాన్ని నువ్వులనూనెను కలిపి మరిగిస్తూ అందులో వాము, పసుపు చూర్ణాలను కూడా కలపాలి. క్రమంగా రసమంతా ఇగిరిపోయి పదార్థాలు నల్లగా అయినతరువాత నూనె మాత్రమే మిగిలనతరువాత దించి వడ పోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ రెండుపూటలా నాలుగైదు చుక్కలతైలం గోరువెచ్చగా చెవులలోవేస్తుంటే చెవిపోటు, చెవిలోచీము, చెవిలో పురుగులు, చెవుడు, చెవిలోహోరు, క్రమంగా తగ్గుతయ్.

అయితే, ఈతైలాన్ని వాడటంతోపాటు మీకు గతంలో నేర్పిన చెవి వ్యాయామం తప్పకుండా చేస్తుంటే తగిన ఫలితం లభిస్తుంది.

మూత్రపిండరాళ్ళకు - వేపాకుభస్మం



తయారీవిధానం : బాగా చెట్టుకుపండి రాలిన పసుపురంగు వేపాకును తెచ్చి శుభ్రంచేసి ఒక కళాయిలోపోసి బాగాపిసికి ముక్కలు ముక్కలుగా చేసి కింద మంటపెట్టాలి. నిదానంగా అట్లకాడతో తిప్పుతూవుంటే ఆ ఆకుమొత్తం మాడి బూడిదగా తయారౌతుంది.

ఈ బూడిదను ఒక జల్లెడతో జల్లించి మెత్తని భస్మాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. తరువాత ఈభస్మాన్ని కల్వములోపోసి అందులో తగి నంత తేనెకలిపి మెత్తగా నూరితే అద్భుతమైన పేస్టులాగా తయా రౌతుంది.

వాడేవిధానం : ఈ పదార్థాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు పావుచెంచా మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే మూత్ర పిండాలలో, మూత్రాశయంలో, మూత్రనాళంలో వున్న మేహరాళ్ళు కరిగిపోతయ్. అంతేగాకుండా, ఇదేచూర్ణాన్ని దగ్గు, దమ్ము, ఆస్తమా, గొంతురోగాలు, శ్వాససమస్యలు వున్నవారు కూడా సేవించి తగిన ఫలితం పొందవచ్చు.

తలనొప్పులకు - విశ్వామిత్రతైలం



కావలసిన పదార్థాలు : నువ్వులనూనె 200గ్రా॥, వసకొమ్ములు 20గ్రా॥, సొంఠి 20గ్రా॥, అతిమధురం 20గ్రా॥.

తయారీవిధానం : ముందుగా కళాయిలో నువ్వులనూనె పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగించడం మొదలుపెట్టాలి. మరుగుతూవుండగా చిన్నచిన్నముక్కలుగా కొట్టిన వసకొమ్ములు, సొంఠి, అతిమధురం వీటిని నూనెలో వేయాలి. క్రమంగా ఈ పదార్థాలు నల్లగా మాడిపోయేవరకు చాలా చిన్నమంటపైన మరిగించి తరువాత దించి వడపోసుకోవాలి. ఇదే విశ్వామిత్ర తైలం.

వాడేవిధానం : తీవ్రమైన దీర్ఘకాలతలనొప్పులతో బాధపడేవారు ఈ తైలాన్ని కొంచెం గోరువెచ్చగా తలకురాసుకుంటే అప్పటికప్పుడే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ఊపిరితిత్తులకు - ద్రాక్షాపానీయం



కావలసినపదార్థాలు : నల్లద్రాక్షరసం 300గ్రా॥, పుదీనా ఆకులరసం 50గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా॥.

తయారీవిధానం : కళాయిపాత్రలో గింజలు, తోళ్ళు తీసివేసిన ద్రాక్షరసాన్ని అలాగే బట్టలోవడపోసిన పొదీనారసాన్ని పోయాలి. తరువాత మెత్తగా దంచిన పటికబెల్లంపొడి కలిపి చిన్నమంటపైన వేడిచేయాలి. ఇలా మరిగిస్తూవుండగా రసాలన్నీ ఇగిరిపోతూ పలుచని తేనెపాకంలాగా ఆ పదార్థం తయారుకాగానేమంటను ఆపివేసి ఆ పాత్రను దించాలి. ద్రాక్షాపాకం చల్లారిన తరువాత ఒకగాజు సీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికిగంటముందు రెండుచెంచాల పాకం అరగ్లాసు మంచినీటిలో కలిపితే అతిరుచికరమైన ద్రాక్షాపానీయం తయారౌతుంది. దీన్ని సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఊపిరితిత్తులకు గుండెకు అంతులేనంత శక్తి కలుగుతుంది. ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. నోటికి రుచిబాగా తెలుస్తుంది. ఈపానీయం కేవలం శరీరానికేగాక మనసుకు, ఆత్మకు కూడా ఇంపుగా ఆనందదాయకంగా వుంటుంది.

టాన్సిల్స్‌కు - ఉత్తరేణిమాత్రలు



కావలసినపదార్థాలు : ఉత్తరేణిఆకులు 50గ్రా॥, వెల్లుల్లి 50గ్రా॥, మిరియాలు50గ్రా॥.

తయారీవిధానం : ఉత్తరేణి ఆకులు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి సిద్ధం చేసుకోవాలి. అలాగే వెల్లుల్లిగడ్డను చిదిపి పైపొట్టుతీసివేసి లోపలి రేకలను పైనకింద తోకభాగాలనుకత్తిరించి మెత్తగా నూరడానికి అనువుగా సిద్ధం చేసుకోవాలి. అదేవిధంగా మిరియాలను దోరగా వేయించి దంచి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారుచేసుకోవాలి.

ఈమూడు పదార్థాలను కల్వంలోవేసి పీచులు లేకుండా పదార్థమంతా బాగా ముద్దలాగా గుజ్జుగుజ్జులా మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు నూరి ఆముద్దను ఒకప్లేటులో పెట్టుకొని సెనగగింజంత గోలీలుకట్టి నీడలోగాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిపోయిన తరువాత సీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : పిల్లలకు రెండుపూటలా ఒకమాత్ర చొప్పున పెద్దలకు రెండురెండు గోలీలు చొప్పున గోరువెచ్చని నీటితో ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగా టాన్సిల్స్ కరిగిపోతయ్.

అడ్డసరపు చిగురాకుల్ని పసుపుని సమాన భాగాలుగా కలిపి ఆవుమూత్రంతో నూరి లేపనం చేస్తే మూడురోజుల్లో గజ్జి హరించిపోతుంది.

ఆయుర్వేద పాఠకురాలు రజియా సుల్తానా అనుభవాలు

రజియా సుల్తానా, ఇం.నెం. 10-4-724, సుభాష్‌నగర్, కరీంనగర్. ఫోన్ : 9866974246, 8748909241



సరస్వతి పుత్రులు శ్రీ ఏల్చూరి గురువుగారికి హృదయ పూర్వక నమస్కారములు.

ఆర్యా! ఇంగ్లీషుమందులకు అలవాటుపడిన మేము మా కుటుంబసభ్యులు 6-2-2007లో అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక చదివాను. మీరు ప్రచురించే "అందరికి ఆయుర్వేదం" అనే సంచిక ద్వారా ఆయుర్వేద గొప్పతనం తెలుసుకున్నాను. అప్పటినుండి అందుబాటులో వున్న కొన్నింటిలో త్రిఫలకల్పం వాడుతూనే వున్నాం. కానీ నేను స్వతాహాగా తయారు చేసుకోవాలని ఒక ఆశ ఉండేది. కానీ ఇంతలో మా బాబుకి కిడ్నీలో రాళ్ళు అని హాస్పిటల్‌లో చెప్పారు. అప్పుడు ఆయు ర్వేదంపై చాలా పట్టుదలతో ఆచార్యుల వారిని కలిశాను. నాకు వీలయినంతవరకు ఆయుర్వేదంపై అభిమానంతో ఇంగ్లీషు మందులను దూరం చేద్దామని ఆయుర్వేదము ఆయుధంగా మా బాబునే తీసుకొని ఆయుర్వేద మందులు వాడాను. ఇంత గొప్ప ఆయుధాన్ని మాకు అందించిన మా సరస్వతీ పుత్రునికి ధన్యవాదాలు.

మా బాబు (మహమ్మద్ సమి) కిడ్నీలో రాళ్ళు కరిగినయ్. ముల్లంగిరసం అరగ్లాసు కప్పులో ఒకచెంచా మంచితేనె కలిపి ఉదయం పరగడుపున త్రాగించాను. తరువాత ఉలవకట్టు త్రాగించాను. గోక్షూరాది కషాయం వాడాను. 40 రోజులలో కిడ్నీలో రాళ్ళు కరిగిపోయాయి. అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తీరినయ్.

మట్టిపండ్ల హల్వా

కావలసిన పదార్థాలు : ఒకకేజీ మట్టిపండ్లు, పావుకిలో అల్లంరసం, పావుకిలో జీలకర్రపొడి, కండచక్కెర.

ముందుగా 4 కిలోలనీళ్ళలో ఒకకేజీ మట్టిపండ్లను కచ్చపచ్చాగా దంచి నీళ్లలోవేసి ఒకకేజీ కషాయంవచ్చేవరకు మరిగించాలి. తరువాత వేరే పాత్రలోకి ఆరసం వడగట్టాలి. అందులో జీలకర్రరసం, అల్లంరసం, కండచక్కెర పొడి కలిపి తీగపాకం వచ్చేవరకు కలియబెట్టాలి. తీగపాకం వచ్చిన తరువాత దించి చల్లార్చాలి. ఇది మేము తయారు చేశాము. ఇంట్లో వాడుతూ చాలా ఫలితం పొందాము.

వావిలిమాత్రలు

వావిలాకు కొనలు 100గ్రా॥, కృష్ణతులసి 100గ్రా॥, వాము 100గ్రా॥, వెల్లుల్లి 100గ్రా॥, మిరియాలు సమ భాగాలుగా తీసుకొని 100గ్రా॥ అల్లంరసంతోనూరి చిన్న చిన్న మాత్రలు తయారుచేసుకొని వాడాము. మా ఇంటిలోని వారికి వాతనొప్పులు మాయమైనయ్. ఇంతటి సలహాయిచ్చినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు.

ఇంతటి అద్భుతమైన ఆయుర్వేద సలహాలు ఇచ్చిన మీకు నా యొక్క అభినందనలు.

గ్యాస్‌ట్రబుల్ తగ్గింది : వాము, మిరియాలు ఉప్పు వేయించి దంచి జల్లెడపట్టాను. ఈ పొడిని సేవించుట వలన గ్యాస్‌ట్రబుల్ తగ్గినది.

ఆయుర్వేద ప్రజారక్షణ తైలం : వావిలాకు 100గ్రా॥, ఉమ్మెత్తాకు 100గ్రా॥, జిల్లేడుఆకు 100గ్రా॥, చింతాకు 100గ్రా॥, అడవిచెన్నంగి ఆకు 100గ్రా॥, నువ్వులనూనె 500గ్రా॥ అన్ని సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి ముద్దగాచేసి నూనెలో వేసి మరిగించి వేరేపాత్రలో వడపోసి 25 గ్రా॥ మిరియాలపొడి, 25 గ్రా॥ కర్పూరం వాడి కలిపి గాజుసీసాలో నిల్వవుంచాను.

కీళ్ళనొప్పులు ఎక్కడావున్నా అక్కడ తైలం రాస్తుంటే నొప్పులు తగ్గినయ్.

రాష్ట్రంలో అనేకచోట్ల గోశాలల నిర్మాణం జరగబోతుంది.

1) ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ దగ్గర్లో మెదక్‌జిల్లా మునిదేవునిపల్లి గ్రామ శివార్లలో సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద గోశాల దాదాపు 70 ఆవులతో విజయవంతంగా నడుస్తుంది. 2) విజయవాడలో శ్రీయుతులు రవిప్రకాశ్, జువెలర్స్‌రవి, ఎల్.ఐ.సి.రవి, శ్రీమతిలక్ష్మీదేవి, శ్రీ కృష్ణమూర్తి, శ్రీ పిచ్చిరెడ్డిగార్ల ఆధ్వర్యంలో త్వరలో నిర్మాణం కాబోతుంది. 3) పశ్చిమగోదావరిజిల్లా జంగారెడ్డిగూడెంలో శ్రీయుతులు రాంకుమార్ గార్ల ఆధ్వర్యంలో అతిత్వరలో ఉగాదిలోపుగా గోశాల ప్రారంభంకాబోతుంది. 4) అనంతపురంజిల్లా గుంతకల్‌లో శ్రీమతి గాయత్రిదేవి, శ్రీరవింధర్‌గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో గోశాల నిర్మాణం కాబోతుంది. 5) కడప జిల్లా బ్రహ్మంగారిమఠం సమీపంలో శ్రీ మహిపాల్‌రెడ్డి మరియు వారి మిత్రబృంద ఆధ్వర్యంలో గోశాల సంతరించుకోబోతుంది.

6) నిజామాబాద్‌జిల్లా కామా రెడ్డిలో శ్రీయుతులు డి.వి. నారాయణ, గోశాల ప్రారంభం కాబోతుంది.

ఆయా ప్రాంతాల గోఅభిమానులు భరతమాత ముద్దుబిడ్డలైన మాపాఠకులు నిర్వహకులకు తగినవిధంగా సహకరించవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

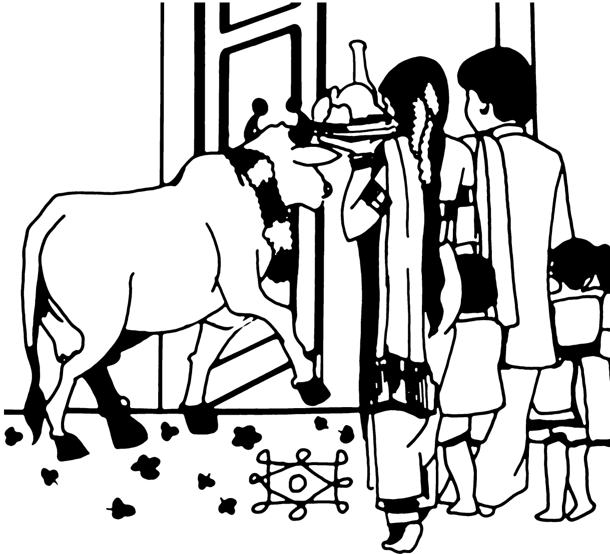
-ఆయుర్వేదమహర్షి, పండితఏల్చూరి

గోవు క్యాన్సర్‌ను చంపగలదు! అయినా మనమే గోవుల్ని చంపుతున్నాం
ప్రాణమిచ్చే గోవుల ప్రాణంతీస్తూ మనప్రాణాలను మనమే తీసుకుంటున్నాం

మూలం : డా॥ సత్యశంకర్‌వార్మూడి, కసారాగాడ్ — అనువాదం : డా॥ కూరవిశ్వనాథ్, యన్.డి.,

కాపాడేగోవును కత్తులతో నరకడం మానవత్వమా?

మనదేశంలో ఈనాడు గంటకు పదివేల ఆవులు అతి కిరాతకంగా కబేళాలలో సంహరింపబడుతున్నయ్. వాటి రక్తమాంసాలు, విదేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్నయ్. ఈ దేశసంపదను సంస్కృతిని కాపాడవలసిన దేశపాలకులు, గోవులనుచంపే కబేళాలకు లైసన్సులు ఇస్తూ ఈ మారణకాండ కొనసాగడానికి సహకరిస్తున్నారు. దేశప్రజల ఆశలు, ఆకాంక్షలు, అభిరుచులు, మరచిపోయి గోవధనిషేధం చేయలేక గోవును జాతీయజంతువుగా ప్రకటించి తద్వారా జాతి సంక్షేమానికి కృషి చేయ లేకపోతున్నారు. ఈ అమానుష గోమారణకాండ జరుగుతు న్నంతకాలం ఈ దేశం ఏ రంగంలోనూ అభివృద్ధి చెందలేదు. జాతిసంపదగా యుగయుగాలుగా కీర్తిగాంచిన గోవులను సంహరించినజాతి తనసంపదను సమర్థతను ఆరోగ్యాన్ని సౌభాగ్యాన్ని మంటగలుపుకొని మాడిమసైపోతుంది. అందువల్ల ఇప్పటికైనా ప్రజలు పాలకులు మేలుకొని గోఔన్నత్యము గురించి తెలుసుకొని గోవులను కాపాడుకోడానికి పూనుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాం.



గోఅర్కంతో - క్యాన్సర్ సంహారం

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంవారు ఇటీవల వందేగోమాతరం అనే పేరుతో ఓ బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి ఆ సందర్భంలో గోఔన్నత్యం గురించి ఒక సావనీర్‌ను విడుదల చేశారు. అందులో ఎందరెందరో గోవులపై పరిశోధనచేసిన వైద్య సామాజిక పరిశోధకులు, శాస్త్రవేత్తలు, ఎన్నెన్నో అమూల్యమైన అనుభవాలను ఆసావనీర్‌లో ప్రకటించడం జరిగింది. అందులో ప్రకటించిన ఒకవ్యాసాన్ని యదాతథంగా మా ప్రియపాఠకులకు తెలియజేస్తున్నాం.

డా॥ సత్యశంకర్‌వార్మూడిగారు భారతదేశపు నాటుఆవుల మూత్రంతోఅర్కం తయారుచేసి ఆఆర్కాన్ని అనేకమంది పెద్ద పెద్ద వైద్యుల సమక్షంలో సారథ్యంలో క్యాన్సర్‌రోగులపై ప్రయోగించి ఎప్పటి కప్పుడు ఆధునిక పరీక్షావిధానాలద్వారా పరీక్షలు నిర్వహిస్తూ విజయ వంతంగా అనేకమంది క్యాన్సర్‌రోగులను మృత్యుప్రమాదంనుండి తప్పించగలిగారు. ఆవివరాలు చదవండి.

సాలిగ్రామ నిఘంటువులో - గోమూత్ర ఔన్నత్యం

భారతదేశంయొక్క నాటుఆవులమూత్రం ట్యూమర్లు, క్యాన్సర్ కంతులపై ఎలా వుంటుందో సాలిగ్రామ నిఘంటువు పుట 1034లో వివరించబడింది.

శాస్త్రరీత్యా క్యాన్సర్‌వ్యాధిని అరికట్టే గుణాలు మరియు వ్యాధిని బాగుచేసే గుణాలు ఈవిధంగా వున్నయ్.

1) గడ్డలకు చల్లదనం కలిగించేగుణం 2)కొవ్వుపదార్థాలు హరించే గుణం 3)రోగనిరోధకశక్తి పెంచేగుణం 4)ఆహారశక్తి అందించేగుణం 5) శరీరంలో జీవశక్తి నిలుపుకునేగుణంవంటి అనేకానేక అద్భుత లక్షణాలు గోమూత్రంలో వున్నాయని పేర్కొనబడింది.

ఆధునిక పరిశోధనల్లో - గోమూత్ర ఔన్నత్యం

క్యాన్సర్ వ్యతిరేకపదార్థమైన **"అంటీ నియోప్లాస్టాన్"** అనబడే పదార్థం మరియు క్యాన్సర్‌ను నిరోధించే ఇతరపదార్థాలు ఆవు మూత్రంలో పుష్కలంగా వున్నయ్. ఆవుమజ్జలో Angiostatin అనే సహజరసాయనిక పదార్థం సమృద్ధిగా ఉండటంవల్ల క్యాన్సర్ రోగులకు లక్షలరూపాయలు ఖర్చుపెట్టి ఎన్నో శారీరక బాధలకు గురై కీమోతెరపి చేయించుకున్నంత ఫలితం గోమూత్రంవల్ల కలుగుతుంది.

ఆవుమూత్రాన్ని వ్యాక్సినేషన్ రూపంలో జంతువులకు, మనుషులకు కూడా ఇచ్చి క్యాన్సర్‌ను అరికట్టవచ్చు.

నోరు, ఆహారనాళం, శ్వాసనాళం, పొట్ట, ప్రేగులు, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు, స్తనాలు, గర్భాశయం మొదలైన అవయవాల్లో క్యాన్సర్ వ్యాధి సోకిన రోగులపై కణపరీక్ష, రక్తపరీక్ష, Biopsy, Endoscopy, X-Ray, M.R.I., CT-Scan మొదలగు పరీక్షలు చికిత్సముందు తరువాత చేయగా మంచిఫలితాలు కనిపించినవి.

ఎలాంటి ఆవుమూత్రం క్యాన్సర్‌కు వాడారు?



మంచి పచ్చగడ్డితింటూ, మంచినీరుతాగుతూ, సూర్యకిరణాలు నిరంతరంగా శరీరానికి సోకేటట్లుగా పరిశుభ్రమైనప్రాంతాలలో సంచరించే భారతదేశపు నాటుఆవులమూత్రమే ఉపయోగించడం జరిగింది.

మోతాదు : 10- 15 మి.లీ.ల మూత్రం రోజుకు ఒకటినుండి మూడుసార్లు ఇవ్వడం దీనితోపాటు ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ మొదలైన ఇతర గోఉత్పత్తులు కూడా ఉపయోగించడంవల్ల రక్తలేమి, మధుమేహం అధికరక్తపోటు, మూత్రపిండాలకు వ్యాధిసోకడం, మొదలైన వ్యాధులకుకూడా చికత్సచేసి క్యాన్సర్‌తోపాటు వాటినికూడా బాగు చేయడం జరిగింది.

రోగిఅనుభవం (స్వయంగా రాసియిచ్చినది)

శ్రీమతి బిబియాన క్రాస్టా, 64 సం॥లు.

రిపోర్టుచేసిన తేది : 17-11-2003

టాన్సిల్ క్యాన్సర్, రసికగ్రంథులు మెడలోకి ప్రాకి ముదరడం, ఆహారనాళంలోకి కూడా చేరి ఆహారానికి అడ్డుపడటం జరిగింది.

"నేను రెండుసంవత్సరములనుండి క్యాన్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను" రూ. 65,000/- లు రేడియోథెరపి కోసం ఖర్చుచేశాను. డాక్టర్లు శస్త్రచికిత్సకై సలహా ఇచ్చారు. కానీ, బాగవుతుందని నమ్మకం చెప్పలేదు. అందుచే నేను గోఅర్కం వాడటం ప్రారంభించి ఆరునెలలు పూర్తిచేసేలోపు నేను పూర్తిగా బాగుపడ్డాను.

పైన తెలిపినటువంటి ఇంకా అనేకమంది క్యాన్సర్‌రోగుల అనుభవలనుకూడా ఆసావనీర్‌లో సాక్ష్యాధారాలతోసహా ప్రచురించడం జరిగింది. మన సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠంలోకూడా గత పది సంవత్సరాలనుండి నేటివరకు అనేకమంది క్యాన్సర్‌రోగులకు గోమూత్రాన్ని ఉపయోగిస్తున్నాం. కొంతమందికి ఆయువుపెరగడం, మరికొంతమంది పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతులై ఈనాటివరకు ఆనందంగా జీవిస్తుండటం జరుగుతుంది.

మనఅనుభవంలో గోమూత్రాన్ని లేక గోమూత్రంతో తయారుచేసిన గోఅర్కాన్ని దాదాపుగా ప్రతివ్యాధికి ఉపయోగిస్తున్నాం. అనేకమంది పాఠకులు మనం వ్రాసినట్లుగా గోమూత్రఅర్కాన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకుంటూ అనూహ్యమైన ఫలితాలను సాధిస్తున్నారు.

కాబట్టి, ఇలాంటి ఎన్నో విధాలుగా అనుక్షణం అమ్మలాగా కంటికి రెప్పలా మనల్నికాపాడుతున్న గోమాతలను కాపాడడానికి లేదా కాపాడేవారికి చేయూతనివ్వడానికి మీరు ప్రయత్నించండి.

◆ మంచి గోఅర్కం కావలసినవారు సంప్రదించండి.

ఇంటిల్లిపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల వంటింటికి మించిన వైద్యశాల - మరేముంది ?

-పండిత ఏల్చూరి



చెవిలోచీముకు - చెలువైనయోగం

ఆవనూనె 100గ్రా॥ కళాయిపాత్రలోపోసి అందులో తుమ్మచెట్టు పూలు 40గ్రా॥ పోసి చిన్నమంటపైన పూలు ఎర్రగా వేగేవరకు మరిగించి పాత్రను దించి నూనె చల్లారిన తరువాత వడపోసి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఈతైలాన్ని రెండుపూటలా మూడుచుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలో వేసుకుంటే వారంరోజుల్లో చెవిలోచీముకారడం తగ్గిపోతుంది.

చెవుడుకు - ఉప్పతైలం

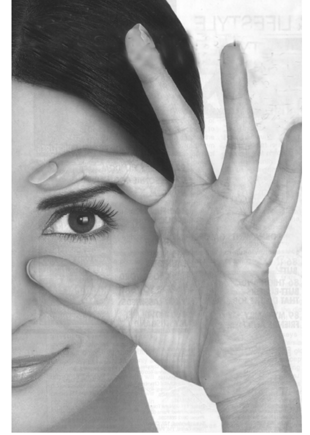
ఒకపాత్రలో తినేఉప్పు 40గ్రా॥వేసి అందులో ఉప్పుమునిగేవరకు అతికొద్దినీరుపోసి ఉప్పును కరిగించాలి. తరువాత ఆ ఉప్పునీటిలో నువ్వులనూనె 100గ్రా॥ కలిపి చాలా చిన్నమంటపైన నీరంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఇది నాలుగుచుక్కల మోతాదుగా గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా చెవులలోవేసుకుంటూవుంటే క్రమంగా చెవిపోటు, చెవుడు హరించిపోతయ్.

కంటిపొరలకు -కమ్మనికాటుక

నీరుల్లి (ఉల్లిగడ్డ, ఎర్రగడ్డ, ఆనియన్) గడ్డల రసం 10గ్రా॥ స్వచ్ఛమైన తేనె 10గ్రా॥, పచ్చకర్పూరం 13 గ్రా॥ తీసుకొని ఈ మూడింటిని శుభ్రమైన కల్వములోవేసి బాగా కలిసిపోయేవరకు నూరితే అది కాటుకగా తయారవుతుంది. నీరుల్లిలోని నీటిరసం పూర్తిగా ఇగిరే వరకు నూరితేనే కాటుక చాలాకాలం వరకు పాడుగాకుండా వుంటుంది. ఒకవేళ పొరపాటుగా నీరుమిగిలితే పైనతెల్లగా బూజుపట్టవచ్చు. అలాంటికాటుకను వాడకూడదు.

ఈకాటుకను రోజు రాత్రి నిద్రించేముందు పెసరబద్దంత కంట్లో పెడుతూవుంటే కంటిపొరలు, కంటిమసకలు హరించిపోతయ్.

బోడతరంతో - బోలెడంతదృష్టి



ఈ ఋతువులో బోడతరం పూలు బాగా దొరుకుతయ్. వాటిని తీసుకొచ్చి నీడలో ఎండించి దంచి పొడిచేసి రోజూ ఉదయం పరగడుపున పావు చెంచా పొడి ఒకకప్పు మంచి నీటితో కలిపి లోపలికి సేవించి ఒకగంట వరకు మరేమీ తిన కుండా తాగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. వరుసగా కనీసం ఆరు నెలల కాలమైనా లేక సంవత్సర మైనా సేవించాలి. ఇది సేవించే టప్పుడు చింతపండు వాడకూడదు. దానికి బదులు ఎండు ఉసిరిక ముక్కలు ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈవిధంగా సేవిస్తుంటే కేవలం కంటిదృష్టి పెరగడమేకాక తెల్లవెంట్రుకలు పూర్తిగా నల్లబడతయ్.

ముక్కుకు - వాసన తెలియకపోతే ?



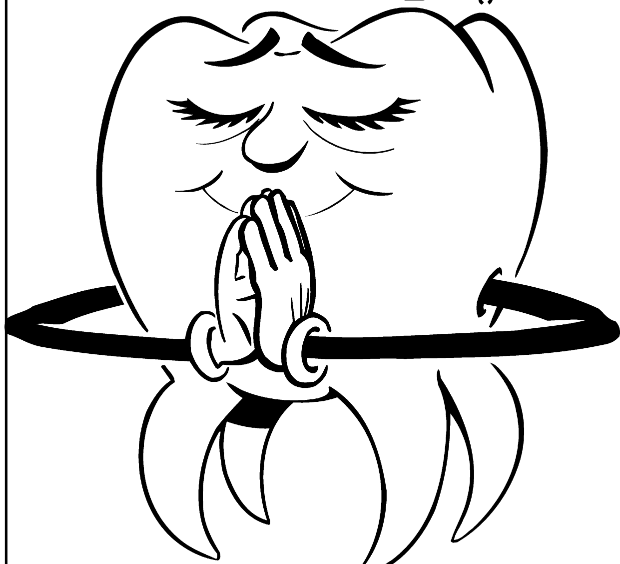
బియ్యం దంచి చేసినపిండి 3 గ్రా॥ తీసుకొని దాన్ని పిచ్చికుసుమ చెట్టు నుండి తీసినపాలతో బాగా తడిపి పిసికి ఆముద్దను ఎండబెట్టి మెత్తగానూరి జల్లెడపట్టి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా చిటికెడు మోతాదుగా ముక్కుతోరెండు వైపులా పీలుస్తూవుంటే ముక్కుకు తిరిగి వాసన తెలిసే శక్తివస్తుంది.

ముక్కుపైన వచ్చే - పుండ్లు తగ్గుటకు

ముక్కుపైన పుట్టినపుండ్లు త్వరగా తగ్గవ్. అనేకమంది ఎన్నో రకాల మందులు వాడినాకూడా ఆ పుండ్లు తగ్గక అనేక అవస్థలు పడుతున్నారు. అలాంటివారు ఉదయమే సూర్యోదయానికి ముందు మఱ్ఱిచెట్టు వద్దకు పోయి చెట్టుకుప్రదక్షిణం చేసి బాధను వివరించి ఆ చెట్టునుండి రెండు మూడుచుక్కలు పాలుతీసుకొని ముక్కుపైన లేపనం చేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చెట్టువద్దకు వచ్చి మఱ్ఱిపాలు లేపనంచేస్తుంటే ఏ ఔషధలవల్ల తగ్గని ముక్కుపుండ్లు తప్పకుండా తగ్గిపోతయ్.

పండ్లపోటుకు - ప్రశస్తమార్గం



పటిక 20గ్రా॥ తెచ్చి ఒకమట్టిమూకుడులో వేసి చిన్నమంటపైన పెట్టి పొంగించి దించి అట్లకాడతో గీకి మెత్తగాదంచి జల్లించి ఉంచుకోవాలి. తరువాత కుంకుడుకాయలలోని గింజలు 20గ్రా॥ తీసుకొని ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి బాండీలువేసి మంటపైనపెట్టి ఆ గింజలన్నీ నల్లగామాడి బూడిద అయ్యేవరకు మరిగించి దించి జల్లించాలి. ఈ రెండుచూర్ణాలను కలిపి ఒకసీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

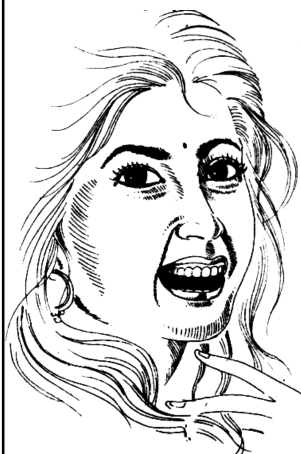
ఎప్పుడైనా ఎవరికైనా పండ్లలోగానీ, చిగుర్లలోగానీ పోటుపుడితే మరుక్షణమే ఈ పొడిని పోటుపుట్టినచోట రుద్దితే క్షణంలో నొప్పి మటుమాయమైపోతుంది.

దంతరోగాలకు - దారుఢ్యమైనపండ్లపొడి

పొంగించిన పటికపొడి 50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సైంధవలవణం పొడి 50గ్రా॥, మెత్తగానూరి జల్లించని తుమ్మబొగ్గులపొడి 50గ్రా॥, తీసుకొని ఈ మూడింటిని కలిపి మరొకసారి జల్లించుకొని ఒకసీసాలో భద్రపరచుకోవాలి.

ఈ పండ్లపొడితో రోజూ పండ్లుతోమి పావుగంట ఆగి కడుగుతూ వుంటే కదిలేపండ్లుకూడా గట్టిపడతయ్. పండ్లపై వుండే గార, పాచి పూర్తిగా తొలగిపోతయ్. దంతాలకు మెరుపువస్తుంది.

నోటిపూతకు - నవ్యమైనయోగం



పోకచెక్కలు, పెద్దఏలక్కాయలు, సమంగా తీసుకొని ఒకకళాయి పాత్రలో వేసి చిన్న మంటపైన అట్లకాడతో తిప్పుతూ అవి నల్లగా మాడి బూడిదయ్యే వరకు వేయించి దించి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

నోటిపూతగానీ నాలుక పూతగానీ వచ్చినప్పుడు ఈ చూర్ణాన్ని ఆ పూతపైన రుద్దితే ఎంతనోటిపూతైనా తప్పక హరించిపోతుంది.

నోతిదుర్గంధం - హరించిపోవుటకు

పావులీటరు గోరువెచ్చనిమంచినీటిలో ఒకచెంచా ప్రశస్తమైన తేనె కలిపి కలబెట్టి ఈ తేనెనీటిని నోటిలోపోసుకొని అయిదునిమిషాలపాటు పుక్కిలించి వూసివేయాలి. ఇలా రోజుకు మూడునాలుగుసార్లు చేస్తుంటే మూడునాలుగురోజుల్లో నోటిదుర్వాసన హరించి నోటికి పరిమళం కలుగుతుంది.

ముఖంపై నల్లనిమచ్చలకు



జటామాంసి అనే మూలిక ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో దొరుకుతుంది. రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ జటామాంసి చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి ముఖంపైన మచ్చలపైన పట్టించాలి. ఉదయం నిద్రలేవగానే గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి.

అదేవిధంగా ఈ జటామాంసి చూర్ణాన్ని రెండుమూడుచిటికెల మోతాదుగా పావుకప్పు నీటితోకలిపి లోపలికి కూడా సేవిస్తూ వుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా మచ్చలు హరించిపోయి ముఖం నున్నగా కాంతివంతంగా మారుతుంది. రక్తశుద్ధికూడా జరుగుతుంది.

మొటిమలకు - ముచ్చటైనయోగం



తులసిదళాలు 10, కస్తూరిపసుపు మూడుచిటికెలు, హారతి కర్పూరం బిళ్ళఒకటి కలిపి కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి ముద్దలాగా చేయాలి.

ఆ ముద్దను నిద్రించేముందు మొటిమలపైన దట్టంగా పట్టించి ఉదయంపూట కడుగుతూ వుండాలి. అయితే మొటిమలు త్వరగా తగ్గాలంటే ఈ తులసిలేపనాన్ని పట్టించేముందు వేడినీటిలో పసుపు వేసి ఆ ఆవిరిని ముఖానికి పట్టి పొడిబట్టతో అద్ది ఆ తరువాత లేపనం చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే ఎంతకాలం నుంచి వేదించే మొటిమలైనా తగ్గిపోతయ్.

❋ **అయితే, మొటిమలున్నవారు మలబద్ధకం లేకుండా ఆడపిల్లలైతే బహిష్టుదోషం రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి.**

అధికమైన ఎరువువేస్తే - అధికపంటలు పండుతాయా? మితమైన ఎరువుతో - అమితపంటలు పండించవచ్చా?

శ్రీ సుభాష్ పాలేకర్ (అమరావతి, మహారాష్ట్ర)

కర్షక విజ్ఞానవేదిక : రైతేరాజని రైతే దేశానికి వెన్నముకని రైతులేనిది జాతి ప్రగతిలేదని నమ్మిన దేశం మనది. నూటికి తొంబై శాతం మంది ప్రజలు వ్యవసాయంమీదనే ఆధారపడి జీవించేదేశం మనది. సంవత్సరానికి రెండుపంటలు పండిస్తూ అంతులేని సిరిసంపదలతో పాడిపంటలతో పరవశించిన పవిత్రభూమి మనది. ఈభూమి ఈనాడు అపవిత్రమై అతివిషరసాయనాలతో అనారోగ్యమైపోయింది. నేటిరైతులుకూడా ఎక్కువ శారీరక కష్టంలేకుండా ఖర్చు ఎక్కువైనా సులభమైన మార్గాలతో వ్యవసాయంచేసి అధికరాబడిని, అధికలాభాలను పొందాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. అందుకే అధికమొత్తంలో అధికడబ్బును వెచ్చించి రసాయనికఎరువులను అధికంగా వాడుతూ విషాహార ఉత్పత్తికి తద్వారా పర్యావరణ ప్రమాదానికి కారకులౌతున్నారు. ఈవిషాహారాలతో జాతిజనులుకూడా రోజురోజుకు నిర్వీర్యులైపోతున్నారు. అందువల్ల శ్రీసుభాష్‌పాలేకర్ గారు స్వయంగా సేంద్రియ వ్యవసాయ పరిశోధనలు సాగించి అతితక్కువ ఎరువుతో అత్యధికమైన అమృతతుల్యమైన పంటలను ఎలా పండించాలో పర్యావరణాన్ని ప్రజారోగ్యాన్ని ఎలా పరిరక్షించుకోవాలో అనుభవపూర్వకంగా నిరూపించి చూపించారు. ఆ మహాకృషీవలుని అడుగుజాడల్లో ఆధునికరైతాంగం నడవగలిగితే తిరిగి మనదేశం సుభిక్షమై స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించగలుగుతుంది.



అధిక ఎరువు అవసరమా?

అధికఎరువులు ఏమాత్రం అవసరంలేదు అని బల్లగుద్దిమరీ చెబుతున్నారు శ్రీపాలేకర్‌గారు. ఆయన తనఅనుభవంలో ఏమి చెబుతున్నారంటే? నేను చాలామంది రైతులను చూస్తూనే వున్నాను. గత వంద సంవత్సరాలనుంచి రైతులు పశువుల ఎరువును బండ్లుబండ్లుగా లేక ట్రాక్టర్లుగా కొనుగోలుచేసి భూమికి వేస్తున్నారు. చిన్నచిన్న సన్నకారు రైతులు ఎరువులను కొనుగోలు చేయలేక దీనికిబదులు అత్యధికంగా రసాయన ఎరువులు వాడటం మొదలుపెడుతున్నారు. ఈ విషరసాయనిక పురుగుమందుల ఎరువులవలన ఆరైతులు తమకు తెలియకుండానే ఎన్నో క్లిష్టసమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు.

పురుగుమందు ఎరువులతో పురుగులుపడుతున్న జనం

ఈరసాయన ఎరువులవల్ల కీటకనాశకాల వాడకంవల్ల మనభూమి నిస్సారమైన చౌడుభూమిగా తయారవుతుంది. అంతేగాక, రసాయనాల కొనుగోలుకు చేసిన అప్పులవల్ల ఆఅప్పుల వడ్డీలవల్ల చిన్నకారురైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతూ గత్యంతరంలేక అప్పులుతీర్చలేక ఆత్మహత్యల పాలౌతున్నారు. మరికొంతమంది సన్నకారు రైతాంగం తమకున్న కొద్దిపాటి ఇల్లుపొలం అమ్మి అప్పులకుకట్టి వ్యవసాయంమీద విరక్తిపుట్టి వలసకూలీలుగా నగరాలకు చేరుతున్నారు. నగరాలకుచేరిన వీరంతా అక్కడ సరియైన పనిదొరకకపోతే అనేకరకాల అసాంఘికశక్తులతో చేతులుకలపడం జరిగి సామాజికఅస్థిరత ఏర్పడుతూవుంది. ఈనష్టాలు, కష్టాలు ఈ కన్నీళ్ళు, కడగళ్ళు, కళ్ళారా చూసిన తరువాత మనరైతులకు పెట్టుబడిలేని నాణ్యమైన పంటలు అధికంగా పండించి అధిక నికరాదాయాన్ని సాధించగలవిధంగా అనేక సంవత్సరాలుగా దేశీయఆవుల పేడపైన ప్రయోగాలుచేసి ఒకస్పష్టమైన నైసర్గిక సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతిని కనుగొన్నాను. దాని వివరాలు మీరంతా అందుకొని ఈపద్ధతిలో వ్యవసాయం సాగించాలని కోరుతున్నాను.

ఎకరానికి - ఎంత ఎరువువేయాలి?



ప్రియమైనరైతులారా! మంచిపంటలు పండించడానికి భూమికి టన్నులకొద్దీ పశువుల ఎరువులుగానీ, రసాయనిక ఎరువులుగానీ వేయనవసరంలేదు. అసలు ఒకపైసా ఖర్చుపెట్టకుండా ఏరసాయనిక ఎరువులు వాడకుండా ఒక్కదేశీయఆవును పెంచుకొంటూ దానిపేడ మూత్రాన్ని ఉపయోగించుకుంటూ ఆనందంగా వ్యవసాయంచేస్తు అధికరాబడిని మీరు పొందవచ్చు.

చాలామంది రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయ అవగాహనలేక ఎకరానికి 500కిలోలు లేక 400కిలోలు, లేదా 300కిలోలు లేదా 200కిలోలు కనీసం 150కిలోలైనా వేయాలని భావిస్తున్నారు. ఈపెట్టుబడికోసం అప్పులుచేసి ఇబ్బందులుపడుతున్నారు. అలాకాకుండా కేవలం ఎవరికి వారే ఆవుపేడ, ఆవుమూత్రంతో తనపొలంలోనే తయారుచేసుకున్న వందకేజీల పశువులఎరువు, ఒకఎకరానికి సరిపోతుందని మీరు తెలుసుకోవాలి. ఈ మాటవింటే మీరుఆశ్చర్యపోవచ్చు. కానీ ఇది నగ్నసత్యం.

సేంద్రియ ఎరువును ఎలా తయారుచేసుకోవాలి?



ప్రతిరోజూ దేశీయ ఆవులువేసేపేడను ఎప్పటికప్పుడు ఎత్తి ఒకచోట వేస్తాం. దాన్నే పేడదిబ్బ అంటాం. ఇది క్రమక్రమంగా సహజంగా మురిగి మంచిఎరువుగా తయారైవుంటుంది. ఈఎరువునుతవ్వి ఎండిపోయిన పేడను గాలితగిలేచోట ఏడురోజులవరకు ఆరబెట్టండి. ఆతరువాత జల్లెడతో జల్లించండి. ఆమెత్తనిపొడిని 100 కేజీలు ఒకబస్తాలోవేసి ఉంచుకొండి.

దేశీయ ఎరువు వాడేవిధానం

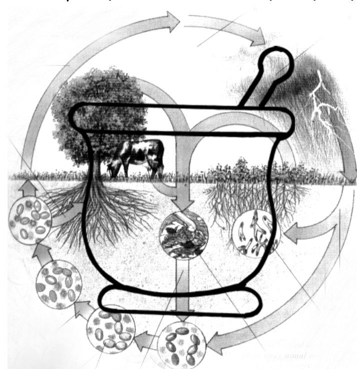
విత్తనాలు ఎదబెట్టే సమయంలో ఖరీఫ్ లేదా రబీ సమయంలోనైనా విత్తనాలతోపాటు ఒకఎకరానికి పైనతయారుచేసిన 100 కిలోల ఆవు ఎరువును భూమికివేయండి. ఇక్కడ ప్రతిరైతు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే ఈఎరువు పంటలకు ఎరువుగా అవసరంలేదని ఇది కేవలం పంటలకు తోడుమాత్రమేనని ఇది ఒక ఆచారవ్యవసాయ పద్ధతి అని తెలుసుకోవాలి.

ఉదాహరణకు 100లీటర్లపాలలో ఒకచిన్న గరిటెడు పెరుగువేస్తే ఆ పాలన్నీ పూర్తిపెరుగుగా ఎలా మారిపోతాయో అలాగే భూమిసారవంతమై శక్తివంతమై మంచిపంటలు పండించడానికి ఎకరానికి 100కేజీల ఆవు ఎరువుచాలు. మీరు ఈపశువుల ఎరువుతోపాటు ఘనరూపంలోవుండే జీవామృతాన్ని కలిపి విత్తనాలతోపాటు విత్తుకోవచ్చు.

ఘనజీవామృతం - తయారీవిధానం

ద్రవపదార్థంగా వుండే జీవపదార్థాన్ని గతంలో మనం చెప్పుకున్నాం. ఇప్పుడు ఘనరూపంలోవుండే జీవామృతాన్ని చెప్పుకోవాలి.

కావలసినపదార్థాలు : 1) 100 కిలోల దేశీయఆవుపేడ, దీనిలో సగభాగం ఎద్దుపేడగానీ, దేశీయ గేదెల పేడగానీ కలపవచ్చు. జర్సీఆవుల, జర్సీగేదెలపేడ పనికిరాదు. 2) రెండుకిలోల ద్విదళ ధాన్యాలపిండి 3) రెండుకిలోలబెల్లం 4) పొలంగట్టుపైనవుండే పిడికెడు నల్లమట్టి 5) వీటన్నింటిని కలిపి ఘనరూపమైన ఉండలుఉండలుగా తయారు చేయడానికి సరిపోయేటంత గోమూత్రం సేకరించుకోవాలి. ఇప్పుడు పైపదార్థాలన్నీ కలిపిన మిశ్రమాన్ని చిన్నచిన్న లడ్లవలే ఉండలుచేసి గాలికి ఆరబెట్టి అవిపూర్తిగా ఎండిన తరువాత నిలువ చేసుకోండి. ఈ ఉండలను డ్రిఫ్ వ్యవసాయ పద్ధతివున్నవారు డ్రిప్పర్ అడుగుభాగంలో పెట్టి వుంచండి. వాటిపైన గడ్డి మూసివుంచండి. తరువాత డ్రిప్పర్‌నీరు గడ్డిపైన బొట్లుబొట్లుగా పడే ఏర్పాటుచేయండి. అది క్రమంగా కరుగుతూ మొక్కలకు చేరుతుంది. తద్వారా పంటమొక్కలు బలంగా ఏపుగా ఆరోగ్యంగా పెరుగుతూ తగినంత రోగనిరోధకశక్తితో తెగుళ్ళనుకూడా ఎదిరిస్తూ మంచి పంట మనచేతికొస్తుంది. అయితే డ్రిప్‌వసతి లేనివారు ఈఉండలను నీటిలో వేసి నానబెట్టి పంటకాలువలు కలపడంద్వారా మొక్కలకు అందే ఏర్పాటు చేయవచ్చు.



(మిగిలిన వివరాలు వచ్చేసంచికలో చెప్పుకుందాం)

అందరికి ఆయుర్వేదం - సభ్యత్వ పత్రము

శ్రీ/శ్రీమతి/కుమారి/చిరంజీవి.. తండ్రి /భర్త...

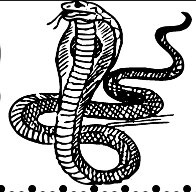
పూర్తి చిరునామా...

... జిల్లా .... పిన్ .... ఫోన్ ....

నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యత్వము తీసుకొనుచు రూ. ....లు యమ్.ఓ./డి.డి./చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

ద్వైవర్ష సభ్యత్వము : 2 సంII వరకు, నెల నెలా పత్రిక కేవలం పత్రిక రూ. 240/-	– రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ రూ. 5000/- సాధారణ ఔషధాలు, ఉచిత వైద్య సలహాలు
త్రైవర్ష సభ్యత్వము : 3 సంII వరకు, నెల నెలా పత్రిక కేవలం పత్రిక రూ. 360/-	**మహా రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ రూ. 10,000/- సాధారణ ఔషధాలు పత్రికలో హెూదా, ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వబడతయ్.**
పంచవర్ష సభ్యత్వము :5 సంII వరకు, నెల నెలా పత్రిక కేవలం పత్రిక రూ. 600/-	
జీవిత సభ్యత్వము జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+రూ. 2000/	

పామువిషానికి - ప్రథమ చికిత్సా రహస్యాలు - 2



ఆయుర్వేద విశారద శ్రీ భమిడిపాటి సూర్యనారాయణమూర్తిగారు

విష స్వభావం - లక్షణములు

ఏ విషానికైనా యోగవాహికశక్తి వుంటుంది. అంటే అది శరీరంలో ప్రవేశించి ఇతర పదార్థాలతో కలిసి తన గుణాన్ని విడిచే స్వభావము అని అర్థం. అందువల్ల విషపురుగులచేత కాటుపడినవెంటనే విషము శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఆ మరుక్షణమే విషములాగే యోగవాహికశక్తిగల కొన్నిపదార్థాలను ఉపయోగించినప్పుడు విషము వాటితో కలిసి ఆ ద్రవ్య గుణములను తనలో కలుపుకుంటుంది. అప్పుడు విషముయొక్క శక్తి తగ్గిపోయి తన సహజవేగస్వభావంతో తనలోని ఘోరస్వభావాన్ని వదిలి వేయడం జరుగుతుంది. అయితే, ఇంతటితో చికిత్స పూర్తికాదు. ఎవరికి వారు విషపురుగులు కాటువేసిన వెంటనే ఆచరించవలసిన కొన్నిమార్గాలు తెలుసుకోవాలి.

విషవేగమును విరిచే - విరుగుళ్ళు

బృహద్యోగతరంగిణి అనే గ్రంథంలో విషచికిత్సలలో ఈవిధంగా చెప్పబడింది.

శ్లో॥ మరిచం నింబపత్రాణి సైంధవం మధుసర్పిషా ।
ఘ్నంతి పీతాని వేగేన విషం స్థావరజంగమమ్ ॥

విషము శరీరంలో ప్రవేశించినవెంటనే మిరియాలు, వేపాకులు, సైంధవలవణం, తేనె, ఆవునెయ్యి ఈ ఐదింటిని సమభాగాలుగా నూరిన ముద్ద పదిగ్రాముల మోతాదుగా నోటిలోవేసుకొని చప్పరించి మింగాలి. ఒకవేళ అలా మింగలేని పరిస్థితిలోవుంటే ఈముద్దను నీటిలోకలిపి తాగించవచ్చు.

ఈ సులభమైన ప్రక్రియ ప్రథమచికిత్సగా వెంటనే ఆచరించడంవల్ల జంతుసంబంధమైన విషాలు వృక్షసంబంధమైన విషాలు తమ సహజ వేగాన్ని కోల్పోయి శరీరంలోని రక్తమాంసాలలోకి హృదయములోకి వ్యాపించలేక మొదటిదశలోనే క్షీణిస్తాయి. దానివలన ప్రాణాలకు ప్రమాదం తప్పుతుంది.

ప్రాణాలు నిలిపే - మరోప్రథమ చికిత్స

శ్లో॥ ఘృతమధునవనీతం పిప్పలీశృంగబేరం
మరిచమపిచ దద్యాత్ సప్తమం సైంధవం చ ।
యది భవతి సరోషం తక్షకేనాపి దష్టో
గదమిహ ఖలు పీత్వా నిర్విషం తత్క్షణేన॥

ఆవునెయ్యి, తేనె, వెన్న, పిప్పళ్ళు, సొంఠి, మిరియాలు, సైంధవలవణం, ఈ ఏడుపదార్థాలను సమభాగాలుగా నూరినముద్ద పదిగ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటిలో కలిపి విషబాధితులకు తాగిస్తే ఆ మరుక్షణమే విషం విరిగిపోయి నిర్విషంగా మారుతుందని మరియు తక్షకుడువంటి అతిక్రూరమైన సర్పరాజు రోషముతో పగబట్టి కరిచినాకూడా ఆ విషము కూడా వెంటనే ఈ ప్రయోగముతో విరిచివేయబడుతుందని **యోగ రత్నాకరం** అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద గ్రంథంలోని విషచికిత్సాధికారములో విస్పష్టంగా చెప్పబడింది.

చిర్రివేర్లతో - చిరంజీవయోగం

రసరత్నాకరము అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద గ్రంథంలో విషచికిత్సలలో రసరత్నకారుడు ఈక్రింది ప్రయోగాన్ని తెలియజేశారు.

శ్లో॥ తండులీయకమూలంతు పీతం తండులవారిణా।
తక్షకేనాపి సందష్టం నిర్విషం కురుతే నరమ్॥

అనగా చిర్రిమొక్కవేర్లపొడి 10గ్రా॥ మోతాదుగా బియ్యంకడిగిన నీటితో కలిపి విషపురుగులు కరిచినవెంటనే తాగిస్తే అతిశక్తివంతమైన తక్షకసర్పవిషంకూడా విరిచివేయబడుతుందని అర్థం.

చిర్రిమొక్కలు మనరాష్ట్రంలో అనేకమెట్ట ప్రాంతాలలో పంటపొలాలలో విరివిగా లభ్యమౌతాయి. అనాదిగా మనదేశంలో ఈమొక్కలను పెంచుకొని వీటిఆకులతో కూరవండుకొని తినే అలవాటు వుండేది. ఇటీవలికాలంలో చిర్రిమొక్కలు అంటే ఎవరికి తెలియని దుస్థితి దాపురించింది. వీటిని తెలుసుకొని తమతమ ప్రాంతాలలో కూడా పెంచుకొని ఉపయోగించుకోవాలని పాఠకులకు సూచిస్తున్నాం.

ప్రథమచికిత్సా ప్రయోజనాలు

మానవులు విషప్రమాదాలకు గురైనప్పుడు వైద్యుల్ని వెదుక్కొని వారి వద్దకువెళ్ళి వారు వీరిని పరీక్షించి ఔషధప్రయోగం జరిపేటప్పటికే పుణ్యకాలం గడిచిపోయి ప్రాణం అనంతలోకాలకు చేరిపోతుంది. అందువల్ల ప్రతిమనిషి స్వయముగా తన కుటుంబసభ్యులతో తన స్నేహితుల సహకారంతో చేసుకోదగిన పై ప్రథమచికిత్సామార్గాలు వెంటనే ఆచరిస్తే ఆతరువాత వైద్యులవద్దకు వెళ్ళి చికిత్స చేయించుకునే వరకు ప్రాణాలకు ప్రమాదంలేకుండా వుంటుంది.

అయితే, పైన తెలిపిన ఇటువంటి ఈ ప్రథమచికిత్సలు పరోపకార దృక్పథంతో విషబాధితులకు అందించాలేగానీ వీటిని వ్యాపారకాంక్షతో డబ్బుతీసుకొని అందించకూడదు. ఇలాంటి సమయంలో ఈ సహాయాన్ని అందించిన వ్యక్తికి అనంతకోటి దానాలు ధర్మాలు చేసినంత పుణ్యం లభిస్తుంది.

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
06-03-2009 శుక్రవారం	నిజమాబాద్ సాయంత్ర శిబిరం	హరిచరణ్ మార్వాడీ స్కూల్ బస్టాండు ప్రక్కన	శ్రీమతిబిందురాజ్ ✆ 9985925807, 9490838770 సా॥6-00 రా॥ 10.00 వరకు	శ్రీప్రభాకర్,యోగరత్న ✆ 9848060613 శ్రీరాంచందర్,యోగదీక్షితులు ✆ 9848351996
07-03-2009 శనివారం	నిర్మల్ ఆదిలాబాద్‌జిల్లా	గోల్డెన్ పంక్షన్ హాల్ భైంసారోడ్	ఆదర్శ ఆటోమొబైల్స్ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ జి. జ్ఞానేశ్వర్ ✆ 9959223394 శ్రీ ఎ. వెంకట్ ✆ 9441373989
15-03-2009 ఆదివారం	ఒంగోలు ప్రకాశంజిల్లా	పాత లక్ష్మి ప్రసాద్ కళ్యాణ మంటపం, కేశవస్వామిపేట	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఒంగోలు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	డా॥ వి. సత్యనారాయణ ✆ 9959144000 శ్రీ చక్కనాగరాజు ✆ 9885096965
20-03-2009 శుక్రవారం	జడ్చర్ల, మ.న.జిల్లా సాయంత్ర శిబిరం	చంద్ర ఫంక్షన్‌హాల్ ఉదయ్ మెమోరియల్ స్కూల్ దగ్గర	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, సా॥6-00 రా॥ 10.00 వరకు	శ్రీ పి. ప్రవీణ్ ✆ 9399922177 శ్రీ యం. రామకృష్ణ ✆ 9948727027
21-03-2009 శనివారం	కర్నూలు పట్టణం	సునయన ఆడిటోరియమ్ కలెక్టరేట్ కాంప్లెక్స్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, శ్రీ జయప్రసాద్‌గుప్త ✆ 9441249593	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి ✆ 9441486928 శ్రీయం.వి.సుబ్బారావు ✆ 9440372664 శ్రీమతి ప్రమీల ✆ 9885149853
27-03-2009 శుక్రవారం	బి.హెచ్.ఇ.యల్ హైదరాబాద్	బి.హెచ్.ఇ.యల్. కమ్యూనిటీ సెంటర్	ఉ॥ 9-00 మ॥1.00 వరకు	శ్రీ టి.యన్. స్వామి ✆ 9441242260 శ్రీ బి. మల్లేశం ✆ 9885792993
28-03-2009 శనివారం	యన్.టి.పి.సిటౌన్‌షిప్ గోదావరిఖని	పి.పి.యస్. సా॥6-00 రా॥ 10.00 వరకు	సాయంత్ర శిబిరం సాయిసేవా సమితి	శ్రీ పి.రాందాస్, సెక్రటరీ ✆ 9866229748 శ్రీ బి. రమేష్‌బాబు ✆ 9849131033
29-03-2009 ఆదివారం	జగిత్యాల కరీంనగర్‌జిల్లా	గీతాభవన్,గంజ్‌రోడ్	జగిత్యాల శాఖ ఉ॥ 9-00 రా 4.00 వరకు	శ్రీ ఎర్ర తిరుపతి ✆ 9885256456 శ్రీపాదభాస్కర్ ✆ 9391528561 డా॥.సి.హెచ్.లక్ష్మణస్వామి ✆ 9440511239
04-04-2009 శనివారం	ఆర్తమూరు తూ॥గో॥జిల్లా	సత్యభాస్కర జిల్లాపరిషత్ హైస్కూల్	లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో పి.భాస్కర్‌రెడ్డి ✆ 9849209444 ఉ॥ 9-00 రా 4.00 వరకు	శ్రీ పి. విశ్వనాథరెడ్డి ✆ 9000035444 శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్ ✆ 08857329334, 236134
05-04-2009 ఆదివారం	తాడేపల్లిగూడెం ప॥గో॥ జిల్లా	బి.వి.ఆర్. కళాకేంద్రం ఫైర్ ఆఫీసు దగ్గర	నడింపల్లిసత్యనారాయణరాజు శ్రీయన్. వెంకటస్వామి ✆ 9052222554	శ్రీయన్.సత్యనారాయణరాజు ✆ 9959347247 శ్రీకె. షీలా ✆ 9849247319 శ్రీచింత సూర్యకుమారి ✆ 9290938498
15-04-2009 బుధవారం	బి.డి.యల్. భానూర్	బి.డి.యల్. ఆడిటోరియమ్	WAWE ఆధ్వర్యంలో ఉ॥ 4-00 రా॥ 8.00 వరకు	శ్రీమతి కళ్యాణి కిరణ్మయి ✆ 08455227131 శ్రీ కె. కృష్ణసాయి ✆ 040 23469685 శ్రీమతి యన్. ఉమాదేవి ✆ 040 23895887
19-04-2009 ఆదివారం	జంగారెడ్డిగూడెం ప॥గో॥జిల్లా.	త్రివేణి రెసిడెన్సియల్ కాలేజ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, జంగారెడ్డిగూడెం శాఖ	శ్రీ ఆర్. సంజీవరావు ✆ 9177059449 శ్రీ పి. రామ్‌కుమార్ ✆ 9441255776
26-04-2009 ఆదివారం	బాపట్ల గుంటూరుజిల్లా	రోటరీ కళ్యాణమంటపం విజయలక్ష్మీపురం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, బాపట్ల శాఖ	శ్రీ మన్నవ మురళీకృష్ణ ✆ 9440265888 శ్రీ బి. హేమంతకుమార్ ✆ 9440242350 శ్రీ బి. షణ్ముఖేశ్వర్ రావు ✆ 9849032369
07-06-2009 ఆదివారం	తెనాలి గుంటూరుజిల్లా	నన్నపనేని వెంకటరావు కళ్యాణమందిరం, నాజరుపేట	శ్రీనివాస ఫర్నిచర్స్	శ్రీ శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ✆ 9246475373 శ్రీ కోటకిషోర్‌కుమార్ ✆ 9292004508
21-06-2009 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ.	శ్రీసీతారామశర్మ ✆ 9849127619 శ్రీఅప్పలనాయుడు ✆ 9866113949
28-06-2009 ఆదివారం	ఏలూరు ప.గో.జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఏలూరు శాఖ.	శ్రీ వి.వి.యస్. సుదర్శన్ ✆ 9848134076, 9246634076 ఎ.వి.కె. విశ్వనాథం ✆ 9848258165
00-07-2009	హైదరాబాద్	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అందరికీ ఆయుర్వేదం	అందరికీ ఆయుర్వేదం ఆఫీస్ ✆ 23547132, 9849017675

విజయవాడలో ఆయుర్వేద కార్యాలయ ప్రారంభం

అందరికి ఆయుర్వేదం, ఇం.నెం. 29-19-55, మొదటి అంతస్తు, సూర్యారావుపేట, డోర్నకల్‌రోడ్, విజయవాడ-2

ఈ క్రింది తేదీలలో ఆంధ్ర ప్రాంత పాఠకులు, అభిమానులు పండిత శ్రీఏల్చూరి గారిని
మరియు డా॥ విశ్వనాథం గారిని ఉ॥ 9గం॥ నుండి సా॥5 వరకు విజయవాడలో కలవవచ్చు.
14-3-2009 శనివారం మరియు ఏప్రియల్ నెల నుండి ప్రతినెల రెండవ శని,
ఆదివారాలలోను సంప్రదించవచ్చు.

వివరాలకు : శ్రీ రవిచంద్ర ప్రకాష్ ✆ 9848405144,
ఆఫీసు ✆ 0866-2444490

ఆయుర్వేద సాహిత్యం మరియు ఔషధాలు లభించును

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్

శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

ఆఫీస్ మేనేజర్స్

యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్, యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య, బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు

డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

సి.హెచ్. మోహన్‌రావు, M.Sc.,
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

అందరికీ ఆయుర్వేదం (TM)



సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 12 సంచిక 12 మార్చి, 2009 రూ.10/-

వైద్య సలహాదారులు

డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు

శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (స్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

డిజైనర్ : భారతపుత్ర సాంబశివ

ఉగాది శుభకాంక్షలతో
ద్వాదశ వార్షికోత్సవ విజయాభినందనలు

ప్రియమైన పాఠకమహాశయులారా! **1997** ఉగాది పర్వదినంనాడు మన అందరికీఆయుర్వేదం మాసపత్రికను ప్రారంభించాం. ఈ **2009** ఉగాదినాటికి ద్వాదశవత్సరాలను (12సం॥) మనపత్రిక పూర్తిచేసుకుంది. ఇంతింతై వటుడింతై అన్నట్లుగా మీఅందరి సహాయసహకారాలతో ఈపత్రిక ఈ పన్నెండుసంవత్సరాలలో మనరాష్ట్రంలోని ప్రతిగ్రామానికి, మండలానికి చేరి అనేక లక్షలాదిమందికి సంపూర్ణఆయురారోగ్యాలు పంచుతుందని తెలియజేయడానికి ఎంతో సంతోషిస్తున్నాం.

ఒక్కపైసా డబ్బుగానీ, ఒక్కసహకరించే వ్యక్తిగానీ లేకుండా కేవలం ఆయుర్వేద కళామతల్లిపైన భారంవైసి **1997**లో మనం ఈపత్రికను ప్రారంభించాం. ఇది పంచమవేదం కావడంవల్ల దీని అణువణువులో మహాఋషుల మహోన్నత మానవతాహృదయాలు లీనమైవుండటంవల్ల ఆమహాత్ముల దివ్యశుభాశీస్సులతో అన్నిరకాల సౌకర్యాలు సహకారాలు వాటంతట అవే సమకూరుతూ పత్రికను ప్రజలలోకి తీసుకెళ్ళినయ్. ఏ శుభముహూర్తంలో ఏమహర్షుల సంకల్పబలంతో ఈపత్రిక ప్రారంభమైందోగానీ ఆనాటినుండి ఈనాటివరకు వెనకడుగనేది లేకుండా అహోరాత్రాల మానవకృషితో విజయదుందుభి మ్రోగించుకుంటూ ఇంటింటికీ దూసుకుపోతుంది. వ్యాపారం అనే ఆలోచనే లేకుండా ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనాన్ని రగిలించాలనే ఏకైకలక్ష్యంతో, మానవసేవే మాధవసేవ అనే మంచిభావనతో ఈపత్రికను ప్రారంభించాం. నాటినుండి నేటి వరకు ఈపత్రికలో ఎలాంటి అవకాశవాద వ్యాపారధోరణులకు ఇంచుకైనా ఆస్కారం కల్పించకుండా ఏలక్ష్యంతో ప్రారంభ మయ్యామో అదేలక్ష్యాన్ని సూటిగా అనుసరిస్తూ ప్రయాణంచేయడంవల్ల ఈనాడు లక్షలాదిమంది ప్రజలకు ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని పంచిపెట్టగలిగాం.

ఇప్పటికి ఈ పన్నెండు సంవత్సరాలలో మనపత్రికద్వారా అనేక లక్షలమంది మనతెలుగు సోదరసోదరీమణులు అనేక విషవికృత వ్యాధులబారినుండి బయటపడి వారి అనుభవాలను మాకు తెలియజేస్తూ తమప్రాంత ప్రజలకు అందిస్తూ ఎందరెందరో ప్రచారకులు, ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలు దీని పురోగతికి పాటుపడుతున్నారు. మనపత్రికలో వ్రాసే అతిసులువైన విలువైన యోగాలను ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందిన పాఠకుల అనుభవలేఖలు మనవద్ద సాక్ష్యాధారాలుగా వేలకువేలుగా చేరివున్నయ్. అయితే, ఇంకా మనముందు బృహత్తర కార్యక్రమం సిద్ధంగా వుంది. ఈ పత్రికను ఇంటింటికి చేర్చడం ప్రతిమనిషికి తనకాళ్ళమీదతానే నిలబడగల శక్తిని కలిగించడం విదేశీ విషపుమందులను మనదేశ పొలిమేరలు దాటేవరకు తరిమికొట్టడం భారతీయ స్వధర్మాన్ని తిరిగి ప్రతిష్ఠింపచేయడం అనే లక్ష్యాలు మనముందున్నయ్. మీరందరూ ఇంతకుముందులాగే రెట్టించిన ఉత్సాహంతో ఉప్పెనలాగా కదులుతూ పత్రికా ప్రచారంలో పాల్గొనవలసిందిగా సూచిస్తూ ఇంతవరకు సహకరించిన మహారాజపోషకులు, రాజపోషకులు, శాశ్వతసభ్యులు, అందరికీ హృదయపూర్వక ఉగాది శుభాకాంక్షలు అందిస్తున్నాం.

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

200 మంది ప్రచారకులకు, 4 రోజుల ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన శిబిరం
100 మంది రైతులకు గోవ్యవసాయంశిక్షణా శిబిరం
వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ఆఫ్ఎక్సలెన్స్, నారాయణమ్మఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ప్రక్కన మెహిదీపట్నం నుండి గచ్చిబౌలి స్టేడియం రోడ్డులోగల రాయదర్గవద్ద, హైదరాబాద్ .

మే 20, 21,22, 23 తేదీలలో

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ రంగు బట్టలు ధరించాలి. కావలసిన దుప్పట్లు, అన్నంతినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. రానుపోను ఎవరి ప్రయాణ ఖర్చులు వారే భరించాలి.

ప్రచారకులకు ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు..
2. చిరునామా...
   ....
   ....ఫోన్ ....
3. వయసు, విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సం॥) ....
5. నెలకు 100 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా..............................

☛ *సంస్థ నియమనిబధనలకు లోబడి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని నా తల్లిదండ్రులపైన, దేశమాతపైన ప్రమాణం చేయుచున్నాను.*

....

తేది :..................... అభ్యర్థి సంతకం

ప్రచారకులకు - ప్రవేశార్హతలు

✯ ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 100 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.

✯ సంస్థపట్ల, ఆచార్యులపట్ల భక్తివిశ్వాసాలు కలిగి శిష్యులు కాగలిగిన వారికే ప్రవేశం.

✯ శిక్షణా ప్రారంభంనుండి ముగిసేదాకా పూర్తి సమయం కేటాయించగలవారికే ప్రవేశం.

✯ ఇతరసంస్థల సాహిత్యం, ఔషధాలు తీసుకొచ్చిన వారికి శిబిర బహిష్కారం జరుగుతుంది.

✯ దరఖాస్తుచేసి అనుమతిపొందికూడా శిబిరానికి హాజరుకాని వారికి, ధరఖాస్తు చేయనివారికి కొత్తగుర్తింపుకార్డు తీసుకోనివారికి ప్రవేశంలేదు.

✯ పాతశిష్యులు ఎన్నిపత్రికలు ప్రచారం చేస్తున్నారో ఎన్ని అనుభవాలు గడించారో ఆ నివేదికను పంపుతూ శిబిరప్రవేశానికి అనుమతి పొందాలి.

రైతులకు ప్రవేశపత్రము

1) పేరు ....
   చిరునామా ....
   ....పిన్ ....
2) వయసు........................... ఫోన్.............................
3) మీవద్ద ఎన్ని ఆవులు, ఎన్ని ఎద్దులున్నయ్?...............................
5. నెలకు 50 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా...............................
5) గోశాలను ఏర్పాటు చేయగలరా? ....

నేను ఇష్టపూర్వకంగా ఈ శిబిరంలో పాల్గొని సంస్థ నియమ నిబంధనలకు కట్టుబడి వుంటానని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....

తేది :..................... అభ్యర్థి సంతకం

రైతులకు - ప్రవేశార్హతలు

✯ ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 50 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.

✯ గోవ్యవసాయంతో ఖర్చులేకుండ, అమృత ధాన్యాన్ని పండించి తనకుటుంబాన్ని, గ్రామాన్ని కాపాడగల రైతులకు మాత్రమే ప్రవేశం.

ప్రచారకులకు, రైతులకు ముఖ్యగమనిక

దరఖాస్తుతోపాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడుతుంది.

దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేదీ : 1-5-09

దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా
పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 1-05-09 తేదీలోగా పంపాలి.

వివరాలకు ఫోన్: 040-23547132, సెల్: 9849017675

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

స్త్రీ రోగిష్ఠిదైతే - జాతి రోగిష్ఠిదౌతుంది

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రతిరోజూ వందలాదిమంది రోగిష్ఠులైన స్త్రీలను చూస్తుంటే ఈ దేశ భవిష్యత్తు ఏమికాబోతుందా? అని ఆవేదనకలుగుతుంది. దాదాపుగా నూటికి నూరుమంది స్త్రీలు ఏదో ఒకవ్యాధితోనో అనేకవ్యాధులతోనో రోజురోజుకు కృంగికృశించి నశించిపోతున్నారు. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో గర్భాశయరోగాలు హెచ్చుగా కనిపిస్తున్నయ్. అందువల్ల స్త్రీలను సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చి వారిద్వారా కుటుంబాలను సమాజాన్ని జాతిని ఆరోగ్యవంతం చేయడంకోసం సవివరంగా స్త్రీరోగాల గురించి వివరిస్తున్నాం. మా ప్రియమైనపాఠకులంతా ఈవ్యాధులపట్ల అవగాహన పెంచుకొని నివారణామార్గాలను తెలుసుకొని వాటితోపాటు ముందు జాగ్రత్త చర్యలను కూడా అర్థంచేసుకొని తమను తాము కాపాడుకోడానికి కృషిచేయవలసిందిగా పిలుపునిస్తున్నాం.



స్త్రీ మంచానపడితే - దేశం మంచానపడుతుంది



స్త్రీలకు రోగాలు - ఎందుకొస్తయ్?

ఒకదానితోఒకటి పడని ఆహారపదార్థాలను ఎక్కువకాలంపాటు తినడంవల్ల, తిన్నఆహారం జీర్ణంకాకముందే మరలా తినడంవల్ల, సులభంగా జీర్ణంకాని అజీర్ణకర పదార్థాలను అతిగా తినడంవల్ల, అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనడంవల్ల, రోజూ అనేక కిలోమీటర్ల పర్యంతం వాహనాలమీద ప్రయాణం చేయడంవల్ల, ఎక్కువదూరం కాలినడకన నడవడంవల్ల ఎప్పుడూ ఏదోఒక వేదనతో మానసికంగా కుమిలి పోవడంవల్ల, రోజూ ఏదోఒక దేవుడిపేరుతో ఉపవాసాలుచేసి కృశించి పోవడంవల్ల, మోయలేని బరువులను కష్టంగా మోయడంవల్ల, పగటిపూట నిద్రిస్తూ రాత్రి సమయాల్లో అధికంగా మేల్కొవడంవల్ల, అతిగా టీ.వీలు చూస్తూ గంటలతరబడి కూర్చొని ఉండటంవల్ల శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలు ప్రకోపించి అలా ప్రకోపించిన దోషాలు గర్భాశయంలోచేరి అనేక రోగాలు కలిగిస్తున్నయ్. అలాంటిరోగాలలో ముందుగా మనం ప్రదర రోగాలు, కుసుమరోగాలు, అనిపిలువబడే బట్టంటు వ్యాధుల గురించి చెప్పుకుందాం.

ప్రదరవ్యాధులు - ప్రమాదాలు

ప్రదరవ్యాధుల్లో ముఖ్యంగా అధికరక్తం స్రవించిపోతూవుంటే క్రమంగా స్త్రీల శరీరం బలహీనపడిపోతుంది. ఆ బలహీనతలనుండి భ్రమకలగడం మూర్ఛరావడం, అతిదప్పిక, అతితాపం, పొంతనలేకుండా మాట్లాడటం శరీరం తెల్లగామారడం, తెలియకుండానే కునికిపాట్లుపడటంవంటి అనేక ఉపద్రవాలు కలుగుతయ్.

స్త్రీలకు శుద్ధమైన బహిష్టు ఎలా వుంటుంది?

సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలైన స్త్రీకి నెలకు ఒకసారి జిగటలేకుండా మంటలేకుండా, నొప్పిలేకుండా, మరీ ఎక్కువగాగానీ మరీతక్కువగాగానీ కాకుండా సమస్థాయిలో మూడునుండి అయిదు దినములవరకు స్రవించే బహిష్టురక్తాన్ని శుద్ధఆర్తవము అంటారు.

ఏవ్యాధిలేని స్త్రీయొక్క బహిష్టురక్తం లక్కరంగులోగానీ, కుందేలు రక్తంలాగాగానీ ఉండాలి. బాగా ఎర్రగావుండి బట్టకుఅంటినప్పుడు ఆబట్టను నీటిలో కడిగినప్పుడు ఆబట్టకు ఎర్రనిమరకలు కనిపించ కుండా బట్టశుభ్రంగా వున్నప్పుడు ఆ స్త్రీ ఆరోగ్యవంతురాలని తెలుసు కోవాలి.

బట్టంటురోగాలు - వాటిలక్షణాలు

పైన తెలిపినవిధంగా గర్భాశయంలో ప్రకోపించిన త్రిదోషాలవల్ల స్త్రీలకు నాలుగురకాల ప్రదర(బట్టంటు)వ్యాధులు కలుగుతున్నయ్. 1) శ్లేష్మప్రదరరోగం 2) పైత్యప్రదరరోగం 3) వాతప్రదరరోగం 4) సన్నిపాత ప్రదరరోగం.

కిడ్నిలో రాళ్ళు తగ్గినయ్

యాదమ్మ, నజ్దిసింగారం (గ్రా॥), యాచారం మం॥ రంగారెడ్డి రెడ్డి. ఫోన్ : 9010330663

కిడ్నిలో రాళ్ళు తగ్గినయ్ : గౌరవనీయులైన ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం. అయ్యా ! నాకు కిడ్నిలో రాళ్ళు వచ్చినయ్. నేను ఆసుపత్రికిపోతే ఆపరేషన్ చేయాలని డాక్టర్లు అన్నారు. యాచారంలో అందరికి ఆయుర్వేద ఉచిత ఆయుర్వేద శిక్షాణా శిబిరానికి హాజరు అయ్యాను. మీరు తెలిపినట్లు గోక్షూరాది కషాయం, ముల్లంగిరసం, కలబందగుజ్జు, ఉలవలకషాయం వాడాను. ఆశ్చర్య కరంగా కిడ్నిలో రాళ్ళు కరిగిపోయినయ్.

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

ఈ నాలుగురకాల బట్టంటువ్యాధుల్లో స్త్రీలకు వళ్లంతానొప్పులు రావడం, ఎప్పుడూ నరాలలో పీకుతుండటం, ఏపనిమీద శ్రద్ధపెట్టలేక పోవడం, మర్మాంగంనుండి రకరకాల స్రావాలు స్రవించడం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తుంటయ్.

కఫజ ప్రదరవ్యాధి - లక్షణాలు

పక్వంకాని రసధాతువులాగా జిగటగా తెల్లగా మాంసంకడిగిన నీటి లాగా లేక ఎర్రబియ్యం కడిగిన నీటిలాగా యోనినుండి స్రవించే సమస్యను కఫజ ప్రదర వ్యాధి అని తెలుసుకోవాలి.

కఫజప్రదరవ్యాధికి - కమ్మనియోగాలు



లోధ్రా అనిపిలువబడే లొద్దుగ చెక్కపొడి 5గ్రా॥, మంచినీరుతో ఆహారానికి గంటముందు సేవించి తరువాత బాగా పండిన చక్రకేళీ అరటిపండు ఒకటి తింటుంటే మూడువారాలలో కఫప్రదర వ్యాధి హరించిపోతుంది.

✸ఉసిరికకాయ పైపెచ్చుల పొడి లేదా ఉసిరికగింజల పొడి, పటిక బెల్లంపొడి సమభాగాలుగా కలిపి నిలువవుంచుకొని రోజా రెండు పూటాలా పూటకు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా చప్పరించి మంచినీరు తాగుతుంటే శ్వేతప్రదరం హరించిపోతుంది.

✸పెద్దసోపుగింజలను కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి పొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈపొడి పావుచెంచానుండి అరచెంచావరకు ఒకచెంచా నేతితోకలిపి రోజా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కఫ ప్రదరవ్యాధి కనిపించకుండా పోతుంది.

పిత్తజ ప్రదరవ్యాధి - లక్షణాలు

యోనినుండి పసుపుపచ్చగా లేక నీలిరంగుగా లేక నల్లగా వేడిగా ఎక్కువవేగంతో స్రావాలు వెలువడుతుంటే ఆసమస్యను పిత్తజ ప్రదర వ్యాధి అని గుర్తించాలి.

(రక్త) పిత్తజప్రదరవ్యాధికి - పటిష్ఠయోగాలు



అడ్డసరంఆకుల రసంగానీ, లేక తిప్పతీగరసంగానీ లేక శతావరి అని పిలువబడే పిల్లిపీచరగడ్డల రసంగానీ 25గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని దానిలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే అతి ఋతురక్త స్రావం అణగిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

✸ఒకచెంచా అతిమధురం పొడిని ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటితో మెత్తగానూరి అందులో 50గ్రా॥ చక్కెరకలిపి రోజా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిఋతురక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

✸అతిబల అనిపిలువబడే తుత్తురుబెండ చెట్టువేర్లను తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి దానితోసమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజా అవసరాన్నిబట్టి రెండు లేక మూడుపూటలు ఒకచెంచా పొడి ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవిస్తుంటే అతి ఋతురక్తస్రావం అణగి పోతుంది.

వాతజ ప్రదరవ్యాధి - లక్షణాలు

యోనినుండి కఠినంగా కష్ఠంగా ఎర్రంగా నురుగుతోకూడి అతి తక్కువగా సూదులతో పొడిచినట్లువుండే బాధతోకూడి స్రావాలు స్రవిస్తుంటే ఆ సమస్యను వాతజప్రదరవ్యాధి అని తెలుసుకోవాలి.

వాతజప్రదరవ్యాధికి - వాటమైనయోగాలు



దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి, అతిమధురంపొడి, చక్కెర, పెరుగు, కల్తీలేని నువ్వులనూనె ఈ అయిందింటిని ఒక్కొక్కటి 5గ్రా॥మోతాదుగా గ్రహించి కలిపి చిన్నకవ్వముతో బాగా చిలికి ఆ తరువాత రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే వాతప్రదరవ్యాధి అదృశ్యమౌతుంది.

✸సౌవర్చలవణం, జిలకర, అతిమధురం, కలువగడ్డ వీటిని సమ భాగాలుగా చూర్ణించి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.రోజా రెండు లేక మూడు పూటలా ఒకచెంచాపొడి ఒకచెంచాతేనె పావుకప్పు పెరుగులోకలిపి సేవిస్తుంటే వాతప్రకోపంవల్ల కలిగిన వాతప్రదర వ్యాధి హరించిపోతుంది.

✸చిన్నఏలక్కాయలు, ద్రాక్ష, వట్టివేర్లు, ఎర్రచందనం, సౌవర్చలవణం, సుగంధపాలవేర్లు, లొద్దుగపట్ట, మంచిగంధం వీటిని సమభాగాలుగాతెచ్చి దంచి జల్లించి నిలువవుంచుకొని రెండుపూటలా పూటకు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా పెరుగుతో కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా వాతప్రదరరోగం హరించిపోతుంది.

సన్నిపాతజ ప్రదరవ్యాధి - లక్షణాలు

యోనినుండి తేనెలాగా, నెయ్యిలాగా పసుపు, ఎరుపు కలిసిన రంగు లాగా శవాన్ని కాల్చిన దుర్గంధంవంటి దర్వాసనతో స్రావాలు స్రవిస్తు వుండే సమస్యను త్రిదోషాలవలన కలిగిన సన్నిపాతజ ప్రదరవ్యాధి అని గుర్తు పట్టాలి.

పాఠకులకు హెచ్చరిక

మనం నిర్వహించే ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికలలోనూ, ఆయుర్వేద మాసపత్రికలలోను, జీ. టీవీలోను సలహాలరూపంలో ఎవరికి వారే స్వయంగా ఆహార ఔషధాలు తయారు చేసికొని వాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము. కానీ, కొద్దిమంది స్వార్థపరులు, మా ప్రచారకులమని, మా కార్యకర్తలమని అపద్ధపు ప్రచారం చేసుకుంటూ వారే మందులు తయారుచేసి మాసంస్థలో తయారు అయినట్లుగా లేబిల్స్ అతికించి అక్రమంగా విక్రయిస్తున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. ఇలా చేయడం చట్టబద్ధంకాని నేరం. మన ఔషధాలు G.M.P సర్టిఫికేట్ పొందబడి విక్రయించ బడుతున్నాయి. గాన, యీవిషయం గమనించి, ఎవరైనా మా లేబిల్స్ అతికించి ఔషధాలు విక్రయిస్తుంటే, అవి కొనకూడదని, వెంటనే వారిని నిలదీసి నిజానిజాలు తేల్చి వారి వివరాలు మాదృష్టికి తీసుకొనిరావలసిందిగా విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాము.

\- పండిత ఏల్చూరి

పైన తెలిపిన ప్రదరవ్యాధుల్లో పై మూడు ప్రదరవ్యాధులు సాధ్యమని నాలుగవది అసాధ్యమైనదని చెబుతూకూడా ఆసమస్యకు కొన్ని కమ్మని యోగాలు మహర్షులు సూచించారు.

సన్నిపాతజ ప్రదరవ్యాధికి - సానుకూలయోగాలు



కరక్కాయబెరడు, ఉసిరికకాయబెరడు, తానికాయబెరడు దోరగా వేయించినసొంఠి, మానిపసుపు ఈఅయిందింటిని సమభాగాలుగా దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో పావుచెంచా లొద్దుటపట్టపొడి ఒకచెంచా తేనె కలిపి రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిక్రూరమైన అనేక రకరకాల స్రావాలతో ప్రమాదకరమైన సన్నిపాత ప్రదరరోగం నశించిపోతుంది.

✸రసాంజనం, చిర్రివేరు ఈ రెండింటిని సమంగా చూర్ణించుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఈచూర్ణం అరచెంచానుండి అవసరాన్నిబట్టి ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతోకలిపి తిని అనుపానంగా ఒక కప్పు బియ్యంకడిగిననీరు తాగుతుండాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే దారుణమైన సన్నిపాతప్రదరరోగం హరించిపోతుంది.

✸అశోకచెట్టు బెరడును తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో కాచి చల్లార్చిన పాలను సమంగాకలిపి ఉదయం పరగడుపున సేవించి ఒకగంటవరకు మరేమీ తినకుండా, తాగకుండా జాగ్రత్త తీసుకుంటే అతితీవ్రమైన బట్టంటురోగమైనా మటుమాయమై పోతుంది.

✸బ్రహ్మమేడిచెట్టునుండి పండ్లుతెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండించి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా అవసరాన్నిబట్టి ఒకచెంచాపొడి ఒకచెంచా కండచక్కెర, ఒకచెంచాతేనె కలిపి ముద్దగాచేసి హాయిగా తింటూవుంటే బట్టంటురోగాలనుండి పూర్తిగా బయటపడుతారు.

స్త్రీలకు పిలుపు - దేశానికి మలుపు



ప్రియమైన మాతృమూర్తులారా! పైన తెలిపిన అంశాలను మీరంతా సవివరంగా అర్థంచేసుకొని ఏస్త్రీకి ఏదోషంవల్ల బట్టంటు సమస్య కలిగిందో తెలుసుకొని ఆమార్గాలను వారికి బోధించి వారు ఆరోగ్య వంతులు కావడానికి సహకరించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

ఉగాది శుభాకాంక్షలతో పాఠకులకు - ప్రేక్షకులకు సూచనలు

మన తెలుగుభాషను, మన తెలుగు సంస్కృతిని కాపాడుకోవటం మనందరి ధర్మం. ఏ భూమిపైన పుట్టి, ఏ సంస్కృతిలో పెరిగి, ఏ తల్లి పండించిన పంటతిని, ఏ ప్రదేశ వాయువులను పీల్చుకొంటూ బ్రతుకుతున్నామో ఆ తల్లిని కాపాడుకోవటం ఆ తనయుల విద్యుక్తధర్మం.

ఈ ధర్మాన్ని విడనాడిన జాతి పరాయి భాష పరాయి సంస్కృతుల సంకరంతో పతనమై పోతుంది. ఈనాడు మన రాష్ట్రంలో కూడా ఇదే జరుగుతుంది.

ఎక్కడో విదేశాలలో జరిగే జనవరి ఒకటి పండగను తమ స్వంత పండుగగా భావించి అట్టహాసంగా జరుపుకొంటూ, తమపుట్టుకకు, తమ బ్రతుకుకు మూలమైన ఉగాదిని విస్మరించడమంటే, కన్నతల్లి హృదయంలో కాలకూట విషాన్ని నింపడమే.

అందుకే ఉగాదినుండి మన కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రతి వ్యక్తి తప్పనిసరిగా ఒక తెలుగు పద్యాన్ని అప్పజెప్పిన తరువాతే వారికి ఆరోగ్యసూత్రాలను, ఆయుర్వేద ఔషధాలను, అందించడం జరుగుతుందనే నిబంధనను అమలు చేస్తూ ఉగాది పండుగను ఒక మహోత్సవంలా జరుపు కోవాలని సూచిస్తున్నాము. - పండిత ఏల్చూరి

Form IV (See Rule 8)
Statement about ownership and other particulars of
ANDARIKI AYURVEDAM

1. Place of Publication : Plot No.17, Road No.5, Jawahar colony, Jubillee Hills, Hyderabad - 500 033.
2. Periodicity of it's Publication : Monthly
3. Printer's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If foreign, state the country of origin Address : Plot No.17, Road No.5, Jawahar colony, Jubillee Hills, Hyderabad - 500 033.
4. Publishers Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If foreign, State the country of origin address : Plot No.17, Road No.5, Jawahar colony, Jubillee Hills, Hyderabad - 500 033.
5. Editor's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If Foreign, State the country of origin Address : Plot No.17, Road No.5, Jawahar colony, Jubillee Hills, Hyderabad - 500 033.
6. Name and Address of Individuals who own the newspaper and partners of share holder's holding : Yes
   more than one percent of the total capitals. Address : Plot No.17, Road No.5, Jawahar colony, Jubillee Hills, Hyderabad - 500 033.

I, **ELCHURI VENKAT RAO** hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and behalf.

for **ANDARIKI AYURVEDAM**
Sd/- ***Elchuri Venkat Rao***
Publisher

Edited Printed, Published and owned , by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd., R.T.C. 'X' Roads,Chikkadapalli, Hyderabad,

Publication at Plot No.17, Road No.5, Jawahar colony, Jubillee Hills, Hyderabad - 500 033.
Editor : **ELUCURI VENKAT RAO**

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

పొట్లూరి సూర్యప్రకాశ్‌రావు, విజయవాడ	రూ.5,000.00
సి.జి.వి. నారాయణ, మౌలాలి,	రూ. 3,600.00
యం. పాండురంగయ్య, బద్వేల్	రూ.2000.00
యం. ఇందిర, కూకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్	రూ.1,116.00
జయంతి రమేష్, రాయదుర్గం	రూ.700.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, మోతినగర్, హైద్రాబాద్	రూ.600.00
టి. అచ్యుతానందం, హైదరాబాద్	రూ.560.00
జవ్వాది వెంకటరామారావుగారి జ్ఞాపకార్థం	
భార్య జవ్వాది రంగనాయకమ్మగారు, నాగార్జున సాగర్	రూ.500.00
పి. కొండయ్య, పి. వెంకాయమ్మ	రూ.500.00
పి.వెంకాయమ్మ	రూ.500.00
రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	రూ.500.00
యస్. హరినాథ్‌రావు, చిత్తూరు	రూ.400.00
ఆవుల శివప్రసాద్, బద్వేల్	రూ.300.00
అంజలి హెర్బల్స్, మల్కాజ్‌గిరి	రూ.300.00
వల్లపనేని హైంధవి, గుంటూరు	రూ.250.00
మేరకొండ మనోహర్‌రావు, పేరేచర్ల	రూ.250.00
రావూరి లక్ష్మినారాయణ, కొచ్చర్ల	రూ.225.00
చేవూరి సత్యనారాయణమూర్తి, గుంటూరు	రూ.211.00
చేవూరి సత్యనారాయణమూర్తి	రూ.201.00
చల్లాశ్రీనివాసరెడ్డి, నల్లపాడు	రూ.200.00
సిద్దు భాస్కరరావు, చిలకలూరిపేట	రూ.200.00
కూరపాటి సుబ్బారావు	రూ.200.00
కొల్లివేణుగోపాల్‌రెడ్డి, గుంటూరు	రూ.200.00
రాయప్రోలు వెంకటసుబ్బయ్య	రూ.200.00
కె. నాగిరెడ్డి	రూ.200.00
కె. వేణుగోపాల్‌రెడ్డి	రూ.200.00
అనందరావు	రూ.200.00
సౌజన్య	రూ.200.00
శుభశ్రీ	రూ.200.00
యస్. మోహన్‌రావు, గుటూరు	రూ.200.00
కానాల నాగిరెడ్డి, కొల్లిపర	రూ.200.00
తాటిగంగరాజు, గుడిపాడు	రూ.200.00
శ్రీమతి వై. సుబ్బలక్ష్మి, ప్రొద్దుటూరు	రూ.200.00
సి.హెచ్. సత్యానంద్, హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ వై.వి. సాయిబాబు, తాడేపల్లిగూడెం	రూ.200.00
జి.ఎ. సుబ్రహ్మణ్యం శాస్త్రి, కుల్లా,, తూ.గోజిల్లా. (నెలకు)	రూ.100.00
జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హేమవతి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
చిక్క శేషగిరి రావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
యం.తులశమ్మ, రాయదుర్గం (నెలకు)	రూ.100.00

ప్రియమైనపాఠకులారా! ఒకనాడు మన తాతముత్తాతలు ఆహారాన్నే ఔషధంగా విని యోగించుకొని అంతులేని ఆనందంతో యావజ్జీవితం ఒక మధురానుభూతిలాగా గడిపారు. మనం ఈనాడు ఔషధాలనే ఆహారంగా తీసుకుంటూ రోజురోజు మనల్నిమనమే నాశనం చేసుకుంటూ జీవితంలో కొన్నిరోజులైనా ఏ మధురానుభూతికి నోచుకోకుండా జీవశ్చవాల్లా బ్రతుకుతున్నాం. ఆ లోపాలను సరిదిద్ది అన్ని కాలాలకు ఉపయోగపడగల ప్రాచీన ఆహార అలవాట్లను గుర్తుచేసి మన జాతిని పునరుజ్జీవింప చేయడానికే ఈ అక్షరశరపరంపరను మీ ముందుచుతున్నాం. ... చదవండి.... అందరిచేత చది వించండి.... ప్రతిఒక్కరిని ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందమని చెప్పండి...

స్త్రీ పురుషులు రతీమన్మధుల్లా

-పండిత ఏల్చూరి

తెలుగువారి ఆహారం - తరగని తలవెంట్రుకల విహారం



ఆహారమే -ఔషధంగా వుండాలి

మనదేశంలో మానవనాగరికత, మహనీయమైన మానవీయ సంస్కృతి ఏనాడు ప్రారంభమైందో ఆనాటినుండి దేశప్రజలంతా ఆహారాన్నే ఔషధంలాగా సేవించారు. ఈవాక్యంలో వున్న అంతరార్థం మరికొంత వివరంగా తెలుసుకుందాం.

ఋతునియమాలు : సంవత్సరంలో ఆరు ఋతువులు వరుసగా వస్తుంటయ్. అలాగే మూడుకాలాలు నడుస్తుంటయ్. ఈఋతువులు కాలాలు మారినప్పుడల్లా అంటే వాతావరణంలో మార్పు జరిగినప్పుడల్లా మానవశరీరంలోకూడా అదేమార్పు సంభవిస్తుంది. అందువల్ల ఆ మార్పులకు అనుగుణంగా ఋతువులనుబట్టి ఆహారవిధానాన్ని మార్చుకుంటే ఇక ఆసంవత్సరమంతా ఏవ్యాధి రాదు.

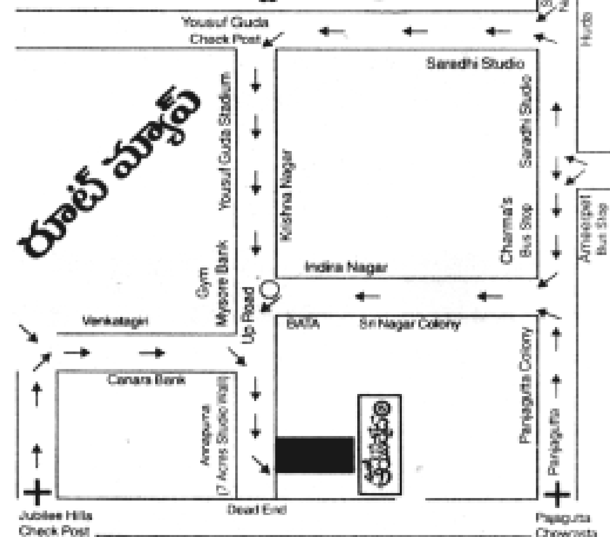
మనమహర్షులు ఈఋతురహస్యాలను తెలుసుకొని మానవులకు అందించి నిండునూరేండ్లవరకు వ్యాధిఅనేది మనుషుల దరిదాపులకు కూడా రాకుండా ఒక స్పష్టమైన, నిర్దిష్టమైన జీవనవిధానాన్ని అలవాటు చేశారు. అలాంటి అలవాట్లలో కొన్ని అద్భుతమైన ఆహారపు అలవాట్లను తెలుసుకుందాం.

పోపులడబ్బాలో - పరిపూర్ణఆరోగ్యం

ప్రతి ఇంటిలోని పోపులడబ్బాలో వాము, జిలకర, ధనియాలు, ఏలకులు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, ఆకుపత్రి, ఆవాలు, మెంతులు, సోపుగింజలు, మిరియాలు, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, గసగసాలు మొదలైన దినుసులుండేవి. ఇవికాక విడిగా కరక్కాయలు, ఉసిరికాయలు, చింతపూలపొట్టు, మామిడిఒరుగు, మొదలైన అనేకరకాల పదార్థాలు కూడా వుండేవి.

పైన తెలిపిన పోపులడబ్బాలోని దినుసులు కొన్నింటిని తగినంత నువ్వులనూనెతో వేడిచేసి రోజూ వండుకునే కూరల్లో తాలింపుపెట్టడం అలవాటుగా వుండేది. ఈగింజలలోని వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన సర్వరోగాలను సంపూర్ణంగా హరించివేయగల సమశీతోష్ణ ఔషధ ప్రభావం ఆహారంద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి ముందుగా ఉదరంలో చెడుపదార్థాలు, వ్యర్థమలినాలు పేరుకోకుండా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేస్తుంటయ్. అలాగే శరీరంలోని దశవిధవాయువులు సక్రమంగా నడవడానికి, వాత పిత్త కఫాలు ఎగుడుదిగుడుగా వుండకుండా సమంగా శరీరంలో ప్రవర్తిల్లడానికి సహకరిస్తుంటయ్.

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

ఈవిధంగా కూరల్లో తాలింపుపెట్టడం అనే చిన్న ప్రక్రియ నూరేండ్ల జీవితానికి ఆయువు పోసేది. ఈపద్ధతిని ఆచరించిన మనపూర్వీకులు జబ్బు అంటే ఏమిటో తెలియకుండా సుఖశాంతులతో జీవించగలిగారు. ఈనాడు చాలామందికి ఈ పోపులడబ్బా విలువ తెలియదు. అనేక ఇండ్లల్లో ఇప్పుడు అసలు పోపులడబ్బాలే లేకుండా పోతున్నయ్. ఇవన్నీ మసలా దినుసులనీ ఈ మసాలాలు వాడితే మరిన్నిరోగాలు ముంచు కొస్తాయని తెలిసీ తెలియనివారు చెప్పే అజ్ఞానపు మాటలు విని ఎంతో విజ్ఞానదాయకమైన ఈఆహార సంప్రదాయాన్ని ఆధునికులు మరిచి పోతున్నారు.

సూచన : "అతి సర్వత్రా వర్జయేత్" అనేసూక్తిని మరువకుండా ఈ దినుసులనుకూడా మితిగా తాలింపులో వాడుతుంటే అన్ని లాభాలే తప్ప ఏఒక్కనష్టం జరగదని తెలుసుకోండి.

కేశసౌందర్యానికి - కమ్మనిఆహారం



శరీరంలో ముఖ్యంగా శిరస్సుపైన ఆచ్ఛాదనగా అలంకారంగా ఆకర్షణీ యంగా కనిపించే తలజుట్టును ఎల్లకాలం కాపాడుకోవడంకోసం మనమహర్షులు అనేక అద్భుతమైన ఆహారవిధానాలను మన కందించారు. వాటిని ఈనాడు మనం మరిచిపోవడంవల్లనే మన వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, నెరసిపోవడం, చుండ్రు పుట్టడం, బట్టతల రావడం జరుగు తున్నయ్. అలా మరిచిన మధుర ఆహార పదార్థాలను మనం గుర్తుచేసుకుందాం.

1) నువ్వులనూనె తాలింపు

నవజీవనానికి మళ్ళింపు.......



విధిగా ప్రతిరోజూ వండుకునే కూరల్లో నువ్వులనూనె తాలింపు పెడుతూవుంటే నువ్వులనూనెలోవుండే సహజమైన నల్లదనం దృఢత్వం మెరుపుదనం ఇవన్నీ ఆహారంద్వారా క్రమక్రమంగా శరీరంలోని అణు వణువులోకి విస్తరిస్తూ వెంట్రుకలను అందంగా పెంచుతూవుంటయ్.

2) నువ్వులతో - కారంపొడి

కరివేపాకుతో కారంపొడి ఎలా చేసుకుంటామో అదేవిధంగా దోరగా వేయించిన నువ్వులపొడిలో మిగిలిన పదార్థాలన్నీ కలిపి తయారుచేసిన నువ్వులకారంపొడి చాలా రుచికరంగా గొప్ప ఔషధంలాగా పనిచేస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా ఆహారంలో పరిమితంగా ఈకారంపొడిని వాడుతూవుంటే దీనినల్లదనం వెంట్రుకలకు అందుతుంది.

3) నువ్వులలడ్లతో - నూతనవెంట్రుకలు

నువ్వులు, బెల్లం కలిపిచేసిన లడ్డుగానీ నువ్వుల జీడీలుగానీ నియమ బద్ధంగా ఉదయం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి తింటూవుంటే వెంట్రుకలు అందంగా పెరగడమేకాక శరీరానికి దృఢత్వం యివ్వన శక్తికూడా పెరుగుతయ్.

4) బాదంపాలతో - భలేవెంట్రుకలు

బాదంపప్పులు నానబెట్టి పైతోలుతీసి చితక్కొట్టి ఎండించి దంచిన పొడి దానికి సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి వుంచుకొని రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం ఒకటి లేక రెండుచెంచాలు పొడి ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలుపుకొని సేవిస్తుంటే బాదంలోని బలమైనశక్తి వెంట్రుకుల కుదుళ్ళకు చేరి వెంట్రుకలను నల్లగా దృఢంగా నిగనిగలాడిపోయేలా తీర్చిదిద్దుతయ్. అంతేగాకుండా, ఇంకా మెదడుకు, కళ్ళకు ఎముకలకు కూడా బలమిస్తయ్.

5) గుంటగలగర - పచ్చడి



గోంగూరతో ఎలా పచ్చడి చేసుకుంటామో అదేవిధంగా గుంట గలగరఆకుతో పచ్చడిచేసుకొని వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు పరి మితంగాగానీ ప్రతిరోజూ అయినాసరే తింటూవుంటే ఈ ఆహార ఔషధ ప్రభావంవల్ల దివ్యమైన దేహదారుఢ్యం కలడమేకాక క్రమంగా నెరసిన వెంట్రుకలు నల్లబడటం బలహీనమైన కురులు బలపడటం పలుచగా అయిన తలకట్టు దట్టంగా మారడం జరుగుతుంది. ఒకసంవత్సరం పాటు విడవకుండా వాడగలిగితే ఆశక్తి పది సంవత్సరాలవరకు ఉంటుంది.

ఈఆకుతో తయారుచేయబడిన భృంగరాజుతైలమే వెంట్రుకల పైలేపనానికి ఉపయోగిస్తారు.

6) ఉసిరికతో - ఉల్లాసమైన కేశసంపద



సంవత్సరం పొడవునా అన్నిఋతువులలో, అన్నికాలాలలో ప్రతిరోజు ఏదో ఒకరూపంలో పగటిపూట మాత్రమే (ఆదివారాలు తప్ప) ఉసిరికపండ్లను వాడుతూవుంటే దీని మహనీయ ఔషధగుణాలు శరీరంలోని అణువణువును ఆరోగ్యవంతంగా మారుస్తాయి. దీనివలన వెంట్రుకలకు కలిగే అపారమైనమేలు వర్ణించడానికి వీలులేనిది.

అతి తక్కువ ఖర్చుతో దొరికే ఈఉసిరికపండ్లను చూర్ణరూపంలో గానీ, షర్బత్‌రూపంలోగానీ లేహ్యంలాగాగానీ పచ్చడిగాగానీ, ఏవిధంగానైనా లోపలికి వాడుతూ వెంట్రుకలకు పైలేపనంగాకూడా ఉపయోగిస్తుంటే ఖచ్చితంగా వందేళ్ళవరకు వెంట్రుకలు ఊడిపోవు, నెరసిపోవు. వార్ధక్యంకూడా రాదు.

7) అతిమధురంలో - అతిలోక కేశసౌందర్యం



అతిమధురం వేర్లను తెచ్చి దంచి జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ నియమబద్ధంగా అరచెంచాపొడి అరచెంచా కండచెక్కరపొడి, ఒకకప్పు వేడిపాలలోకలిపి తాగితే కమ్మగా కమనీయంగా వుంటుంది. ఇది ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే దీని ఔషధ ప్రభావంవల్ల వెంట్రుకలు మెదడు నరాలు కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు గుండె మొదలైన సమస్త అవయవాలకు సంపూర్ణ వికాసంకలిగి వృద్ధాప్యంలోకూడా యౌవనశక్తి సడలిపోకుండా బ్రతకగలుగుతారు.

స్నానంచేసేనీళ్ళలో కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మకాయ రసం కలిపి స్నానంచేస్తూ వుంటే చర్మవ్యాధులు రాకుండా, శరీరమంతా కాంతివంతంగా కాపాడబడుతుంది.

8)నల్లచింతపండుతో -నాణ్యమైన వెంట్రుకలు

మన పూర్వీకులు తరతరాలుగా ఇండ్లలో ఒక సంవత్సరంపాటు చింతపండును నిలువవుంచితే అది పాతబడి నల్లగా మారుతుండేది. ఈనల్లని చింతపండు తగుమాత్రంగా పులిహోరలోను ప్రతిరోజు కూరల్లోను సాంబారులోను చారులోను వాడుతుంటే దీనినల్లదనం సహజపద్ధతిలో ఆహారంద్వారా తలవెంట్రుకలలోకి చేరి వెంట్రుకలకు ఎల్లప్పుడూ నల్లని నిగారింపునిచ్చేది.

దీన్ని నీటిలోవేసి పిసికి పలుచని ముద్దలాగా చేసి పుల్లలు, గింజలు తీసివేసి వెంట్రుకల పైలేపనానికి ఉపయోగించే పద్ధతిద్వారాకూడా కేశ సౌందర్యాన్ని సాధించేవారు.

9) నల్లబెల్లంతో - నల్లవెంట్రుకలు

ప్రాచీన భారతీయకుటుంబాలలో ప్రతియేట ఒకబుట్టబెల్లాన్ని అటకపై వుంచి సంవత్సరంవరకు కదిలించకుండా ఆ తరువాతే వాడు కునేవారు. రంగులు, రసాయనాలు కలపని ఈసహజమైన బెల్లం సంవత్సరానికి బాగా నల్లగా తయారయ్యేది. ఈ నల్లబెల్లంతో ప్రతి రోజూ అనేకరకాల పిండివంటలు వండుకొని తినేవారు. అంతేగాక, కాకరకాయ పులుసులోను పప్పుచారుల్లోను తగుమాత్రంగా వాడేవారు. ఈ నల్లబెల్లం సంపూర్ణంగా నిర్దుష్టమైనది. దీన్ని ఔషధశక్తి ప్రతిరోజూ నిరంతరంగా శరీరానికి అందుతూ వుండటంవల్ల నాటి ప్రజలకు వృద్ధాప్యం వరకూ వెంట్రుకల నిగారింపు తగ్గలేదు.

10) నల్లమిరియాలతో -నల్లవెంట్రుకలు



నల్లమిరియాలలో వెంట్రుకలకు నల్లదనాన్ని ఇచ్చే అద్భుత ఔషధశక్తి దాగివుంది. ఈ మిరియాలు వాత, పిత్త, కఫాలను ఎల్లప్పుడూ సమంగా ఉంచడానికి శరీరంలోని మలిన, వ్యర్థ, పదార్థకాలుష్యాన్ని బయటకు తోసివేయడానికి ఉపయోగపడటమేకాక ఒక రసాయనంగా ఉపయోగపడుతూ వెంట్రుకలకు నల్లదనాన్ని అందిస్తాయి. అందుకే మనపూర్వీకులు ప్రతిరోజూ మిరియాలపొడిని చాలా కొద్దిమోతాదులో ఆహారపదార్థాలలో వాడేవారు. అలాగే మిరియాలచారు, వర్షాకాలంలో చలికాలంలో ఉపయోగించేవారు. బియ్యం, మిరియాలు కలిపి పొంగలి వంటి ఆహారపదార్థాలను సమృద్ధిగా ఉపయోగించేవారు.

ఆచారమరుపు - అందానికి విరుపు

పైన తెలిపిన ఆహారఆచారాలను మరచిపోవడంవల్లే ఈనాడు మన అందం హరించిపోతుంది. ఉదయంనుండి రాత్రివరకు మనం అను సరిస్తున్న యేయే తప్పులవల్ల కేశసౌందర్యం దెబ్బతింటుందో వరుసగా తెలుసుకుందాం (సశేషం)

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

విద్యార్థుల ఏకాగ్రతను పెంచడం ఎలా?

డా॥ కూరవిశ్వనాథ్, యన్.డి.,



A sound mind in sound body ఈ సూక్తి మీరు వినేవుంటారు. మంచిమనసు వుండాలంటే మంచి శారీరక ఆరోగ్యం వుండాలి. మంచి శారీరక ఆరోగ్యం వుండాలంటే మంచి అలవాట్లు, సక్రమమైన దినచర్య, రాత్రిచర్య, ఋతుచర్య వుండాలి. ప్రస్తుతం పిల్లల్లో పెద్దల్లో అందరిలో ఇది లోపించింది. ప్రతిఇంట్లో ప్రతిఒక్కరు వేళతప్పి నిద్రించడం, ఆలస్యంగా లేవడం, అకాలభోజనం మొదలైన ప్రకృతి వ్యతిరేక మార్గాలు ఆచరిస్తూ క్రమంగా మన దేశీయమైన మంచి అలవాట్లకు దూరమౌతున్నారు.

విద్యార్థులకు అసలు ఆడుకోడానికి కూడా సమయం ఇవ్వకుండా చదువులపైన ట్యూషన్లపైనా ఒత్తిడి కలిగించడం జరుగుతోంది. ఉదయం ఏడుగంటలకు ఇంట్లోనుండి బయలుదేరి సాయంకాలం ఇంటికి వచ్చి కొద్దినిమిషాల్లో తిరిగి ట్యూషన్లకు బయలుదేరుతారు రాత్రి తిరిగి వచ్చి భోజనం చేసుకొని హెూమ్‌వర్క్ చేసుకొని పడుకోవడం ఇలా దినచక్రం కాలచక్రం గడిచిపోతుంది. ఇలా మనసుకు విశ్రాంతి లేనప్పుడు ఖర్చుచేసిన శారీరక, మానసికశక్తి తిరిగి ఎలా పుంజుకుంటుంది? శక్తి లేనప్పుడు ఏకాగ్రత ఎక్కడుంటుంది? ఈ ఏకాగ్రత ఏర్పడటానికి ఏమి చేయాలో ఈసంచికలో తెలుసుకుందాం.

ఏకాగ్రత ఏర్పడటానికి యోగాలు

1) ఉదయం బ్రాహ్మీముహూర్తంలో అనగా నాలుగు నుండి ఆరు గంటల మధ్య నిద్రలేవాలి.

2) ప్రకృతిపరంగా కాలకృత్యాలు ముగించుకొని ఒకటి రెండు గంటలు తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని చదవాలి. ఒకగంట బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో చదవడం ఆ తరువాత నాలుగు గంటలు చదివిన దాంతో సమానం.

3) **త్రాటక :** అయిదునుండి పదినిమిషములు ఒక జ్యోతిని వెలిగించి ఒకటిరెండు మీటర్లదూరంలో చక్కగా కూర్చొని తదేకంగా రెప్పలార్పకుండా ఆ జ్యోతిని చూడాలి. విశ్రాంతి కావాలనుకున్నప్పుడు శరీరం తానంతటదే రెప్పలార్చి విశ్రాంతి పొందుతుంది.

ప్రయోజనాలు : ఈ ప్రక్రియసాదన చేయడంవల్ల మంచి ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. నేత్రశక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

4) **ప్రాణాయామం :** సుఖాసనంలోగానీ, పద్మాసనంలోగానీ కూర్చొని **భస్త్రిక** ప్రాణాయామం చేయాలి. గాఢశ్వాస పీల్చి వదలడం. పైపైన గాలి పీల్చివదలడం, గట్టిగా గాలిపీల్చి గట్టిగా వదలడం మొదలైనవి చేయాలి.

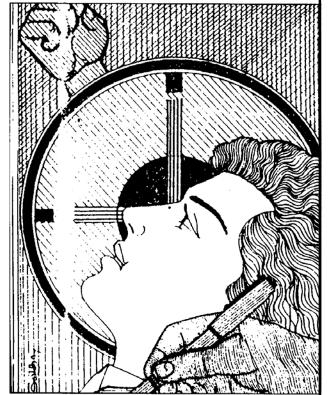
ప్రయోజనాలు : శ్వాసకోశాలు శుద్ధిజరిగి మంచిప్రాణవాయువు తీసుకునేశక్తి ఏర్పడటంవల్ల మంచిఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది.

5) **భ్రామరీ ప్రాణాయామం :** రెండుచెవులలో రెండు చూపుడు వేళ్ళు ఉంచి కళ్ళుమూసుకొని గాఢశ్వాసను పీల్చి మకారాన్ని ఉచ్చరించాలి.

ప్రయోజనాలు : తల్లిదండ్రులపైన, గురువులపైన మంచిభక్తి భావనలు ఏర్పడతాయి. చదువుల్లో ఆరితేరుతారు.

6) అరచేతిలోని బొటనవేలును, అరికాళ్ళబొటనవేలును అయిదు నిమిషాలు ఉదయం, సాయంత్రం నొక్కాలి.

ప్రయోజనాలు : మెదడు, నాడీమండలం, చురుకుదనం ఏర్పడి మంచి ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతయ్.



7) **ధ్యానం :** శ్వాసపై మనసు కేంద్రీకరించి పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. అలా ఇరవై నిమిషాల పాటు వుండాలి.

ప్రయోజనాలు : మనసుకు ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. చదువులవల్ల వచ్చే ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది.

8) రోజూ కొబ్బరినూనెతో తలకుమర్దన చేయాలి. ఇలా చేయడంవల్ల చదువులవల్ల వేడెక్కినతల చల్లబడుతుంది. ఆదుర్ద, ఆందోళన తగ్గుతయ్.

9) ఆహారంలో ఆవునెయ్యి, ప్రతిరోజూ పుష్కలంగా వాడాలి. దీనివల్ల మేధోశక్తి పెరుగుతుంది. శారీరక దారుఢ్యం పెరుగుతుంది.

10) సాయంకాలం ఒకగంటపాటు మీకు నచ్చిన ఆటలు ఆడాలి. పాటలుపాడాలి యోగసనాలు వేయాలి. అందులో ముఖ్యంగా సర్వాంగాసనం, శీర్షాసనం చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వీనివల్ల శారీరక వ్యాయామం, మానసిక ఆనందం కలుగుతుంది.

11) రాత్రి పెందలాడే అనగా పది గంటలకు నిద్రించాలి.

12) మనసువ్యాకులతచెందే సినిమాలు, టీవీలు ఇతరదృశ్యాలు చూడరాదు.

13) మాంసాహారం, నిల్వవుంచిన, పులిసిన పదార్థాలు సేవించరాదు.

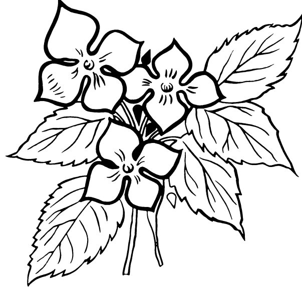
పైనియమాలన్నీ పాటించడంవల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా మంచి ఆరోగ్యంఏర్పడి భవిష్యత్తులో మంచిఅభివృద్ధి చెందగలరని తెలుసుకోవాలి.

లివర్‌కు సంబంధించిన ఏ వ్యాధికైనా చింతపూవు దివ్యమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. చింతపూవు రసంగానీ, చింతపూవుతో కాచిన కషాయంగానీ సేవిస్తూవుంటే, లివర్ వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్. లివర్ క్యాన్సర్‌కు కూడా ఇది సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది.

-పండిత ఏల్చూరి

గొడ్డలిలా రోగాలను నరికే - గాజర్‌గడ్డ





గాజర్‌గడ్డపేర్లు - లక్షణాలు

దీనిని సంస్కృతంలో పీతకంద, పిండమూల అని హిందీలో గాజర్ అని, తెలుగులో గాజర్‌గడ్డలు అని పిలుస్తారు. ఇది ఒకవిధమైన దుంపకూర. ఇది పచ్చిది తింటే తియ్యగా వుండి కొద్దిగా వెగటు వాసన వుంటుంది. ఈ గడ్డలమధ్యలో సన్నటి ఎముకల్లాగా తీగబారి వుంటయ్. తినేటప్పుడు వాటిని తీసివేస్తారు. వీటిని పచ్చిగా గానీ, ఉడికించినవి గానీ తింటారు. ఇది పుష్టికరమైన ఆహారం. శరీరాన్ని శక్తివంతంగా పోషిస్తుంది. కొత్త రక్తాన్ని పుట్టిస్తుంది. అంతేగాక, ఆరోగ్యపరంగా కూడా ఇది చాలా ప్రశస్తమైంది. దీని ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

మెదడువ్యాధులకు - గాజర్‌దుంపలు



మెదడుబలహీనంగా వుండి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోయినవారికి రోజూ ఉదయం పూట ఒకగ్లాసు వేడిపాలలో ఒకచెంచా బాదంపప్పులపొడి ఒకకప్పు గాజర్‌దుంపలరసం కలిపి తాగిస్తూవుంటే క్రమంగా మెదడు నరాలకు శక్తి పెరిగి జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందుతుంది. పిల్లలకు మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.

పార్శ్వపునొప్పికి - గాజర్‌దుంపలు

గాజర్‌దుంపలకు అంటుకొనివుండే ఆకులను నిప్పులపైన వేడిచేసి పిండితీసినరసం రెండుమూడుచుక్కలు ముక్కుల్లోవేసుకుంటుంటే తుమ్ములుపుట్టి సగం తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

నేత్రవ్యాధులకు - గాజర్‌దుంపలు

ప్రతిరోజూ నియమబద్ధంగా ఉదయం, సాయంత్రం ఒకే సమయానికి ఆహారానికి గంటముందుగా ఒకగాజర్‌దుంపను తింటూవుంటే క్రమంగా నేత్రవ్యాధులు హరించిపోయి నేత్రదృష్టి పెరుగుతుంది.

దంతవ్యాధులకు - గాజర్‌దుంపలు

రకరకాల దంతవ్యాధులతో బాధపడేవారు ఉదయం, సాయంత్రం గాజర్‌గడ్డలను కొద్దికొద్దిగా నములుతూ ఆ రసం పండ్లనిండా అంటుకునేటట్లుగా తింటూవుంటే క్రమంగా దెబ్బతిన్న చిగుర్లు కదిలేపండ్లు చీము, నెత్తురుకారే వ్యాధులు హరించిపోయి దంతాల చిగుర్ల దారుఢ్యం పెరుగుతుంది.

రొమ్మునొప్పికి - గాజర్‌దుంపలు

గాజర్‌దుంపలను నిప్పులపైన ఉడికించి దంచి పిండితీసినరసం 100గ్రా॥ దానిలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రొమ్మునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

కఫరోగాలకు - గాజర్‌దుంపలు

100 గ్రా॥ గాజర్‌దుంపల రసంలో కండచెక్కర 10గ్రా॥, మిరియాలపొడి 3 గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే దగ్గు, కఫం, పడిశం తగ్గిపోతయ్.

గుండెవ్యాధులకు - గాజర్‌దుంపలు

గాజర్‌దుంపలను నిప్పులపైన ఉడికించి లోపలి నరాలు తీసివేసి మిగిలిన భాగాన్ని పిండితీసిన రసం100గ్రా॥ ఒక గాజుగిన్నెలోపోసి రాత్రిపూట మంచులోవుంచి ఉదయాన్నే అందులో ఒకచెంచా పన్నీరు, ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి తాగుతువుంటే అతివేడివల్ల కలిగిన గుండెనీరసం, గుండెదడ తగ్గిపోయి గుండెకు బలం పెరుగుతుంది.

ఉదరవ్యాధులకు - గాజర్‌దుంపలు

గాజర్‌దుంపలకూరగానీ లేక రసంగానీ రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ముందుగా మలబద్ధకం హరించిపోయి మొలలసమస్య వున్నవారికి శాంతి కలుగుతుంది. దీని పచ్చిరసం వల్ల ప్రేగులలోని పురుగులుకూడా చచ్చిపడిపోతయ్.

కాలేయ, ప్లీహాలకు - గాజర్‌దుంపలు



కాలేయంలో లేక ప్లీహంలో ఏర్పడే శుద్ధను కరిగించడంలో గాజర్ దుంపలు శ్రేష్టమైనవి. గాజర్‌దుంపల ముక్కలను వెనిగర్‌లో ఊరబెట్టి తింటూవున్నా లేక గాజర్‌దుంపలతో కూర వండి తింటూ వున్నా లేక గాజర్ దుంపల రసాన్ని లేక ఉడికించి తీసిన రసాన్ని సేవిస్తు వున్నా కాలేయ, ప్లీహ సమస్యలు సమసిపోయి పసిరికలు కూడా తగ్గుతయ్.

మూత్రవ్యాధులకు - గాజర్‌దుంపలు



మూత్రపిండాలలోగానీ, మూత్రాశయంలోగానీ మూత్రనాళంలోగానీ సమస్యలువున్నవారు మూత్రం బొట్టుబొట్టుగా లేక కష్టంగా విసర్జించేవారు ప్రతిరోజు నియమబద్ధంగా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా పచ్చి గాజర్‌దుంపలను నమిలి తింటూవుంటే లేక ఈ దుంపల పచ్చిరసం తాగుతుంటే రాళ్ళు కరిగిపోవడమేకాక, మూత్రం సాఫీగా విడుదల అవుతుంది.

పురుషత్వానికి - గాజర్‌దుంపలు



గాజర్‌దుంపల రసంలో ఒకటి లేక రెండు చెంచాలు తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఇంద్రియ బలహీనత తగ్గిపోయి వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

స్త్రీ వ్యాధులకు - గాజర్‌దుంపలు

గాజర్‌గింజలు 3గ్రా॥, పావులీటరు మంచినీరులోపోసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా చెక్కర కలిపి తాగుతుంటే యోనినుండి స్రవించే బట్టంటు స్రావాలు హరించిపోతయ్. ఆగిపోయిన బహిష్టు మొదలౌతుంది.

✷ గర్భం ధరించిన స్త్రీలు గాజర్‌గింజలను పొరపాటుగా కూడా వాడకూడదు. తెలియకవాడితే గర్భస్రావం అవుతుంది.

సుఖప్రసవానికి - గాజర్‌దుంపలు

గాజర్‌గింజలను నిప్పులపై వేసి ఆ పొగను యోనికి తగిలేటట్లుగా చేస్తుంటే ప్రసవవేదన తగ్గి సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

వ్రణాలకు - గాజర్‌దుంపలు

గాజర్‌దుంపలను ఉడికించి మెత్తగానూరి కుళ్ళివాచిపోయి వున్న వ్రణాలపై వేసి కట్టుకడుతూవుంటే ఆ వ్రణాలు త్వరగా శుభ్రపడి త్వరగా మానిపోతయ్.

కమ్మనికంటిచూపుకు - గాజర్‌చూర్ణం



సోపుగింజలు 200గ్రా॥ తెచ్చి శుభ్రంచేసి ఒక పింగాణిగిన్నెలోపోసి అవి మునిగేవరకు గాజర్‌దుంపల రసం 200గ్రా॥, పోసి పైన పలుచని గుడ్డకట్టి గాలితగిలేచోట నిలువవుంచాలి. సోపుగింజలు గాజర రసాన్ని పీల్చుకున్నతరువాత గుడ్డవిప్పి మరలా 200గ్రా॥గాజర్ రసంపోసి గుడ్డకట్టి గాలికి పెట్టాలి. ఆ రసంకూడా సోపుగింజలు పీల్చుకున్నతరువాత మూడవసారికూడా రసంపోసి మళ్ళీగుడ్డకట్టి ఆరబెట్టి ఆ తరువాత ఎండించి దంచి జల్లించాలి. ఆ పొడితో సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ నిద్రించేముందు పిల్లలకు పావుచెంచా నుండి అరచెంచా మోతాదుగా, పెద్దలకు అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో సేవించి ఒకకప్పు పాలు అనుపానంగా తాగుతుంటే కంటిమసకలు హరించిపోయి దృష్టి పెరుగుతుంది.

ఉసిరిక పండ్లరసం 150గ్రా॥ తాగిన మూత్రరోగములన్నియు మూడురోజులలో నయమగును



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



ఉమ - మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

✍ గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! మీరు చెప్పినట్లు ఉత్తరేణి సమూలంగా బూడిదచేసి వాడి దగ్గు, తుమ్ములు, ఆస్తమా, అతికఫం, గుండెదడ, శరీరపు వణుకు తగ్గించుకున్నాను. అయితే, ప్రస్తుతం నాకు నెలకు రెండుసార్లు బహిష్టు వస్తుంది. మీదగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళమంటే మావారు, మాఅత్త వినిపించుకోవడంలేదు. మాపెళ్ళిజరిగి 15 సం॥ అయింది. సంతానంలేదు. నాభర్త మళ్ళీ పెళ్ళికి ఆశపడుతున్నాడు. నేను అడ్డు చెప్పలేదు. అయినాకూడా రోజూ గొడవ పెట్టుకుంటూ వచ్చినావిదతో నువ్వు సక్రమంగా వుండలేవంటున్నాడు. అయితే, మాపుట్టింటికి పోతానంటే అలా పోవడానికి వీలులేదంటున్నాడు. ఇంట్లో వుండనీయడు! వెళ్ళనీయడు. చావాలో, బ్రతకాలో అర్థంకావడం లేదు. నాజీవితంలో విషాదం తప్ప సంతోషం లేదు. ఇంట్లో అందరికీ నామీద కోపమే. నాభర్త నాతో తప్ప అందరితో ప్రేమగా మాట్లాడతాడు. నా జీవితం అంధకారమైంది. 33సం॥కే నేను ముసలిదానిలా మారాను. జుట్టు రాలిపోతుంది. ముందు తెల్లగావుండే దానిని ఇప్పుడు నల్లగా అయ్యాను. చేతులపై ముడతలు, కళ్ళకింద నల్లని వలయాలు వచ్చినయ్. మళ్ళీ అందంగా యౌవనంగా, ఆరోగ్యంగా మారి అమ్మతనంలోని కమ్మదనం రుచి చూడాలని ఆశగా వుంది. ఇవన్నీ మళ్ళీ పొంది మావారి ప్రేమతో హాయిగా జీవించాలని అందుకు మీరే తగినమార్గం చూపించాలని కోరుతున్నాను.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీవు ధైర్యంగా విశ్వాసంగా కృషిచేయగలిగితే నీవు కోరుకున్న అందం, ఆనందం తప్పకుండా అందుతయ్. 1) అల్లంరసం, నిమ్మరసం, తేనె ఒక్కొక్కటి ఒకచెంచా మోతాదుగా కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు తిను. ఆకలిబాగా పెరుగుతుంది. 2) అతిమధురంపొడి పావుకిలో, మంచిఎండుకిస్‌మిస్‌పండ్లు పావుకిలో తెచ్చి రెండింటిని కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువచేసుకొని ఉదయం పరగడుపున రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు10గ్రా॥ మోతాదుగా కమ్మగా తినడం ప్రారంభించు. 3)మీవూరిలో దొరికే మర్రిపండ్లు, రావిపండ్లు, జువ్విపండ్లు, మేడిపండ్లు వీటిలో ఏవిదొరికితేఅవి తెచ్చుకొని కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి సమంగా కండచక్కెరకలిపి రెండుపూటలా పొట్టఖాళీగా వున్నప్పుడు ఒకచెంచాపొడి చప్పరించి తింటూవుండు. 4) కలబంద గుజ్జు గతపత్రికలలో నీవు చదివిన విధంగా ఒకచెంచా మోతాదుగా లోనికి సేవించు. 5) మర్రిచెట్టుబెరడు 500గ్రా॥ రావిచెట్టు బెరడు 100గ్రా॥, మేడిబెరడు 100గ్రా॥, మామిడిబెరడు100గ్రా॥, అతిమధురంవేర్లు100గ్రా॥, ఉసిరిక కాయల బెరడు100గ్రా॥ తెచ్చి కడిగి నలగ్గొట్టి అందులో ఎనిమిదికేజీల నీరు పోసి 48 గం॥లు నానబెట్టి చిన్నమంటపైన ఒక కేజీ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించు. దించి వడపోసి ఆ కేజీ కషాయంలో కేజీ నువ్వులనూనె కలిపి మళ్ళీపొయిమీదపెట్టి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకో. రోజూ రెండుపూటలా ఈ తైలాన్ని శరీరమంతా ప్రతిభాగానికి సున్నితంగా లోపలికి ఇంకేవరకు మర్దన చేసి ఒకగంట ఆగి సున్నిపిండితో స్నానం చేస్తుండు. దిగులు చింత విచారం దేవుడికి వదలిపెట్టి ధైర్యంగా చెప్పినవి ఆచరిస్తే నీవు అంతకుముందుకన్నా ఇతరులందరికన్నా ఎంతో అందంగా ఆరోగ్యంగా సంపూర్ణ యౌవనంగా తయారవుతావు. సాధించి అనుభవాన్ని లేఖ ద్వారా తెలియజేయి. శుభం.

పద్మలత, శేఖర్ - మర్‌పల్లి, ఆర్.ఆర్.జిల్లా

✍ గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నావయసు 30సం॥. రెండవ కాన్పుతరువాత నాకు గర్భసంచిలో చిన్న కురుపు వచ్చిందని డాక్టర్లు చెప్పారు. గర్భసంచి తీసివేయాలని ఇకమీద సంతానం కనకూడదని చెప్పారు. నేను మన పత్రిక చదువుతున్నాను. జీటీవీలో కార్యక్రమం చూస్తున్నాను. మనఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో ఈ కురుపు కరిగిపోయి గర్భసంచి బాగుకావాలని మరలా సంతానం పొందాలని తగినమార్గాలకోసం వ్రాస్తున్నాను.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! ఇప్పటికే అనేక వందలసార్లు గర్భసంచిని బాగుచేసుకునే మార్గాలు వ్రాయడం జరిగింది. బాగుపడిన స్త్రీల ఫోటోలు, అనుభవాలు కూడా ముద్రించాము. మీరు వెంటనే పాత పత్రికలు 2007 – 2008 సం॥ తిరగవేయండి. వాటిల్లో కలబందగుజ్జుతోనూ, తులసిఆకులతోను,రావిచెట్ల పండుతోను, అశోకచూర్ణంతోను, ఆరోగ్యం పొందిన వారి వివరాలు, అనుభవాలు చదివి ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. శుభం.

కె. స్వాతి, మణుగూరు, ఖమ్మంజిల్లా

✍ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. మానానమ్మ వయసు 60సం॥. గత ఎనిమిది మాసాలుగా మూత్రద్వారం వద్ద మంటతో బాధపడుతోంది. ఆమెకు చిన్న చిన్న చిట్కాలతో ఈ సమస్య తీరలేదు. ఆసుపత్రిలో చూపిస్తే మూత్రద్వారంలో పూత (ఇన్‌ఫెక్షన్) వచ్చిందని చెప్పారు. తగినమార్గం సూచించవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! ఇంటిలోని వృద్ధులపట్ల గౌరవాభిమానాలు చూపించడం మనధర్మం. మీనానమ్మ కోసం ఒక మంచిమార్గాన్ని తెలియజేస్తున్నాం. పల్లేరుకాయలు, తెల్లగలిజేరు, కొండపిండి, తిప్పతీగ, ఉత్తరేణి, రెడ్డివారినానుబాలు ఈ మొక్కలన్నీ మీ మణుగూరులో పుష్కలంగా లభిస్తయ్. వీటన్నింటినిగానీ దొరికినన్నిగానీ సేకరించి సమభాగాలుగా చూర్ణంచేసి కలిపివుంచు. రోజూ మూడు గ్లాసులనీటిలో మూడుటీస్పూన్‌ల పొడివేసి మూడుకప్పుల కషాయానికి మరిగించి వడపోసి మూడుపూటలా పూటకు కప్పు మోతాదుగా ఒకచెంచా కండ

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

చక్కెరపొడి కలిపితాగించండి. ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, తగ్గించండి. నిదానంగా సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. శుభం.

విజయకుమార్‌దాస్, మౌలాలి.

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు కోతిగాయంవల్ల కాలు వాపు వచ్చింది. దాని నివారణకు అనేక ఆసుపత్రులు తిరిగాను. తిరిగి తిరిగి వేసారినతరువాత ఇది కోతిగాయపు వాపు కాదని బోదకాలువాపు అని వైద్యులు తేల్చారు. గత మూడేండ్లనుండి బోద కాలుకు చికిత్స చేయించుకుంటున్నాను. అప్పుడప్పుడు జ్వరం వస్తుంది. వాపు విపరీతంగా వుంది. మీఅనుగ్రహాన్ని తెలుపప్రార్థన.

ప్రియభారతపుత్రా! మీది సుదీర్ఘ కాలమైన సమస్య. ముదిరిన బోదకాలు వాపుగానీ, నొప్పిగానీ, చిన్నచిన్న చిట్కాలతో కుదిరేదికాదు. ప్రస్తుత ఉపశమనానికి చెప్పే మార్గాన్ని ఆచరించి వచ్చి కలిసి మిగిలిన మార్గాన్ని తెలుసుకోండి. రోజూ ఉదయంపూట పావుకప్పునుండి అరకప్పువరకు వడపోసిన నాటు ఆవు మూత్రంలో 10గ్రా।। పాతబెల్లం, పావు చెంచా మంచిపసుపు కలిపి ఉదయం పరగడుపున సేవించి ఒకగంటవరకు ఏమి తినకుండా ఉండాలి. అలాగే వంటాముదం కొద్దిగావేసి వేయించిన కరక్కాయల పెచ్చులు దంచిపొడిచేసి రాత్రి నిద్రించేముందు అరచెంచానుండి ఒక చెంచాపొడివరకు ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చటి నీటితో సేవించాలి. ఈవిధంగా క్రమం తప్పకుండాచేస్తూ ఆహారానికి అరగంట ముందు పగటిపూట ఒకతిప్పతీగ ఆకు నమిలితినండి. ఇలాచేస్తుంటే ఇక జ్వరం రాదు. వాపు, పోటు కూడా అదుపులోకి వస్తయ్. శుభం.

రవి - కాకినాడ

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు వివాహమై సంవత్సరమైంది. పిల్లలు పుట్టకపోతే డాక్టర్లను సంప్రదించాను. నా భార్యలో ఏలోపం లేదు. నా వీర్యపరీక్షలో వీర్యకణాలు పూర్తిగా లేవని తెలిసింది. వేరేచోట కూడా మూడు సార్లు చేయించాను. ప్రతిచోట ఇలాగే రిపోర్టు వచ్చింది. నాబీజాలు చిన్నవిగా వున్నాయని పదిహేనేండ్ల తరువాత ఎదగలేదని అందువల్లనే వీర్యకణాలు తయారు కావడంలేదని తెలిపారు. బీజానికి శస్త్ర చికిత్సచేసి పరీక్షించి ఫలితం లేదని చెప్పారు. మేము చాలా బాధ పడుతున్నాం. కృత్రిమ గర్భధారణతో సంతానం కలగడం నా భార్యకు యిష్టంలేదు. దీనివలన మానసికంగా కృంగిపోతున్నాము. నాకు శరీరంలో ఏ అనారోగ్య సమస్య లేదు. కానీ ఈ సమస్య ఎందుకొచ్చిందో అర్థం కావడంలేదు. ఆయుర్వేదం ద్వారా ఏదైనా పరిష్కారమార్గం చెప్పగలరని ఆశిస్తున్నాను.

ప్రియభారతపుత్రా! సంతానాన్ని సృష్టించే మర్మాంగం, బీజాలు, వీర్యాశయం, మొదలైన అవయవాలన్నీ మూలాధార చక్రాధీనంలో వుంటయ్. అది జగన్మాతస్థానం. ఆస్థానాన్ని రోజు నియమబద్ధంగా చైతన్యపరిస్తే కొంత ఫలితం కనిపించవచ్చు. ఏ మార్గాలు లేవని బాధపడేకన్నా దొరికిన చిన్న మార్గాన్ని వదలకుండా ప్రయత్నించడంలో తప్పులేదు. 1) రోజూ వీలు కుదిరినప్పుడల్లా తూర్పు కెదురుగా కూర్చొని **"లం"** అనే బీజాక్షరాన్ని జపించు 2) మూలాధారాన్ని చైతన్యపరిచే యోగముద్రాసనం పవన ముక్తాసనం ఉత్తానపాదాసనం, శలభాసనం, ఒక్కొక్కటి నాలుగైదు నిమిషాలపాటు మధ్య మధ్య విరామంతో సాధనచేయి. 3) ధ్యానంలో కళ్ళుమూసుకొని మనోనేత్రంతో నీవృషణాలను చూస్తూ అవి సహజమైనస్థాయికి ఎదుగుతున్నట్లుగా భావన చేయి. 4) ధ్యానపూర్వక ప్రాణాయామం నీకు ఉపకరించవచ్చు. వీలైన ఆసనంలో నిటారుగా కూర్చొని రెండుముక్కులతో గాలిపీల్చుకుంటూ పీల్చుకుంటున్న గాలి మొత్తం వృషణాలలోకి చేరుతున్నట్లుగా భావిస్తూ పీల్చుకున్న తరువాత ఆపగిలిగినంతసేపు ఆవాయువును వృషణాలలోనే ఆపి ఆపినకాలంలో వృషణాలు వ్యాకోచం చెందుతున్నట్లుగా శుద్ధి చెందుతున్నట్లుగా భావనచేస్తూ గాలిని వదిలేటప్పుడు వృషణాలలోని మలిన పదార్థాలు వాయువుద్వారా నల్లగా ముక్కురంధ్రాలనుండి బయటకు పోతున్నట్లు భావన చేయి. ఈవిధంగా అయిదు నుండి పది నిమిషాలసేపు ఈ ప్రాణాయామాన్ని ఆచరించు. 5) ఆహారంలో నాటు ఆవులపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ వాడటం ప్రారంభించు. 6) ఇంటిలో ఆవు నేతితో తయారుచేసిన తీపిపదార్థాలను పాయసాన్ని సేవించు. ఈవిధంగా ఒక వంద రోజులపాటు బ్రహ్మచర్యంవహించి ప్రయత్నిస్తే ఎంతోకొంత మేరకు మార్పు రావడానికి అవకాశముంటుంది. ఈ సృష్టిలో పరిష్కారంలేని ప్రశ్నలుండవు. ఎన్నో రకరకాలమార్గాలు తెలిసినా మహాజ్ఞానులు ఎందరెందరో వుంటారు. వారిని కూడా సంప్రదించు. నిరాశ, నిరుత్సాహం విడిచిపెట్టి సంపూర్ణమైన సంకల్పంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో ప్రయత్నిస్తేనే ఫలితం సాధ్యమౌతుంది. శుభం.

స్వామి - మెదక్‌జిల్లా

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నేను గత ఆగస్టు నెలలో మీవద్దకు వచ్చి నా వీర్యబలహీనత తొలగడానికి మందులు తీసుకున్నాను. అవి వాడిన తరువాత కూడా నాకేమీ ఫలితం కలుగలేదు. నా ప్రధానమైన సమస్య అంగం చిన్నదిగా వుండటం దీనివల్ల నాభార్యను సుఖపెట్టలేకపోతున్నాను. ఆమెవల్ల చాలా అవమానా లకు గురి అవుతున్నాను. ఈ బాధనుండి నాకు విముక్తి కలగాలంటే నా అంగం పెద్దది అయ్యేమార్గం మీరు చెప్పాలి.

ప్రియభారతపుత్రా! నీకు శరీరంలో వీర్యబలహీనత అనేవ్యాధి ఉండివుంటే నీకు వాడిన ఔషధాలవల్ల సరైనఫలితం తప్పకుండా వుండేది. కానీ నీసమస్య నీ మనసులోనే వుంది. అంగం పెద్దదిగా వుంటేనే స్త్రీని సంతృప్తి పరచగలను అనే అపోహ నీ జీవనమాధుర్యాన్ని నాశనం చేసింది. స్త్రీని సంతృప్తిపరచడానికి ఎంతో పొడవైన అంగం అవసరంలేదు. మనుషుల్లో వారివారి పుట్టుకను బట్టి కొందరు పొడవుగా, పొట్టిగా ఎలావుంటారో అలాగే ఒక్కోజాతి పురుషుడికి అంగపరిమాణం ఒక్కోవిధంగా వుంటుంది. స్త్రీని సంతోషపరచడానికి అంగదారుఢ్యం ఉండాలిగానీ, పొడవైన అంగం అవసరంలేదు. నీవు గతంలో హస్తప్రయోగం చేసినందువల్లగానీ, లేక మనసులో అనుమానం పెట్టుకోవడంవల్లగానీ, లేక నీ భార్య తెలిసీతెలియక నీఅంగాన్ని గురించి అవమానకరంగా మాట్లాడటంవల్లగానీ నీవు శారీరకంగా మానసికంగా బలహీనుడైనావు. సహజంగా నీలాంటి యువకులకు అసలు ఏ మందులు వాడే అవసరం వుండదు. అనుకూలమైన భార్య వుంటే ఏ పురుషుడైనా సమర్థుడుగా మారతాడు. అందువల్ల అంగం పెద్దది చేసు

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

కోవాలనే ఆలోచనమాని శరీరంలో అమితమైన వీర్యశక్తిని పొంది అంగ దృఢత్వాన్ని పొందాలని నిర్ణయించుకుంటే నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. నీకు కావలసినయోగం నీవూరిలోనేవుంది నల్ల తుమ్మబంక, లేతతుమ్మాకులు, లేత తుమ్మకాయలు, వీటిని సమంగా పొడి చేసుకొని వాటితో సమానంగా కండ చక్కెరపొడికలిపి బట్టలోవస్త్రఘాళితం చేసి రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటలముందు ఒకచెంచాపొడి చప్పరించితిని ఒకకప్పు నాటుఆవుపాలు తాగుతూ వందరోజులవరకు కఠిన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించు.

నీకోరిక నెరవేరుతుంది. శుభం.

పి.సుజాత - భద్రాచలం

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మేము అయిదు నెలలనుండి జీ. తెలుగులో కార్యక్రమం చూస్తున్నాం. చిన్నచిన్నవాటికి మీరు చెప్పినట్లుగా తయారుచేసుకొని పరిష్కరించుకుంటున్నాం. కానీ, ప్రస్తుతం నేను కీళ్ళ వాతంతో ఇబ్బంది పడుతున్నాను. కొంచెం పనిచేసినా కాస్త దూరం నడిచినా సందుల్లో విపరీతంగా వాపు, నొప్పి వస్తున్నయ్. దయతో నాకు మార్గం చూపండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! మీ కీళ్ళవాతం రోగానికి మేలురకమైన వంటాముదము ప్రయోగమే తగినమార్గం. మీరు స్వయంగా చిట్టాముదాలు తెచ్చుకొని ఆముదం కాచి రోజూరాత్రిపూట ఒకచెంచాతో ప్రారంభించి క్రమంగా రెండుచెంచాల వరకు వంటాముదాన్ని కొంచెం గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి సేవిస్తుండండి. మన పత్రికలో సూచించిన వాముతైలం గానీ, ప్రజారక్షణ తైలంగానీ తయారుచేసుకొని అన్నిసంధులకు రెండుపూటలా సున్నితంగా మర్దనచేయండి. అలాగే మీ ఊరిలో దొరికే వావిలిచెట్టు వేర్లమీద బెరడు తెచ్చుకొని కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువ చేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు పావు చెంచాపొడి ఒకచెంచా మంచి నువ్వుల నూనెలో కలిపి సేవించండి. వీటితోపాటు ఆహారవేదంలో సూచించిన విధంగా వాతరోగాల ఆహార నియమాలు తూ.చ. తప్పకుండా పాటిస్తుంటే మీ సమస్య తప్పక పరిష్కారమౌతుంది.

జి. మోతీయా - కృష్ణజిల్లా

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆర్యా! మీరు ప్రచురిస్తున్న పత్రికలోని అంశాలు మీ టీ.వీ కార్యక్రమాలు అన్ని అనుసరిస్తున్నాము. ఈనాటి ఆధునిక సమాజానికి ఏమి కావాలో ఎలా కావాలో మీరు ఎంతో స్పష్టంగా వ్రాస్తున్నారు. ఇంత శ్రమకూర్చి రాత్రింపగళ్ళు పనిచేస్తున్న మీకు మా ధన్యవాదాలు. నా వయసు 32సం॥. గత పదేళ్ళనుండి మానసిక ఆందోళనతో భయంతో ఏ పనిచేయలేకపోతున్నాను. ఒక్కడినే ఎటువెళ్ళలేకపోతున్నాను. ప్రాణభయం తప్ప మరేసమస్యలేదు. ఏ విషయం విన్నా వెంటనే ఆందోళన కలిగి కడుపు ఉబ్బరిస్తుంది. మీరు సూచించినట్లు ఈమధ్య గోమూత్రం తాగాను. కొంచెం నయమనిపించింది. అయినా గోవులు కూడా చెడుఆహారాలు తీసుకుంటున్నాయి కదా అని అనుమానం వచ్చి ఆపేశాను. తగిన పరిష్కారం సూచించండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నీకు శరీరంలో ఏ వ్యాధి లేదు. మనసులోనే అనుమాన వ్యాధి ఆవరించి వుంది. మధ్యలో ఆపకుండా ఆవుమూత్రం తాగుతూవుండు. పొలాలలో తిరుగుతూ మేత మేసే ఆవుల మూత్రమే ఉపయోగించు. దీనితోపాటు అతిమధురంపొడి, అశ్వగంధపొడి, తాటి బెల్లం సమానభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి నిలువచేసుకొని రోజూ రెండు పూటలా పదిగ్రాములు తిని ఒకకప్పు ఆవుపాలు తాగుతూవుండు. శారీరకంగానే కాక, మానసికంగా కూడా బలవంతుడవుతావు. ఇన్ని యేండ్లలో మేము చేస్తున్న కార్యక్రమాల అసలు లక్ష్యాన్ని నీవు మాత్రమే పసికట్టగలిగావు. అంటే నీలో అద్భుతమైన అవగాహనశక్తి వుంది. దాన్ని వృధాచేయకుండా మన ఆయుర్వేద సేవాకార్యక్రమాలకు ఉపయోగించు. శుభం.

రమేష్ - అనంతపురం

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్య! మా స్నేహితుడు ఒకతను తన పురుషాంగం లావుగా పొడవుగా పెరగడంకోసం ఎవరో వైద్యుడి వద్ద మందులు తెచ్చుకొని వాడి ఏప్రయోజనం జరుగక 10వేలరూపాయలు మోస పోయాడు. సహజంగా శరీరావయవాలు ఎంత పరిమాణం వుంటాయో తరువాత కూడా అంతే ఉంటాయి కదా! కృత్రిమంగా ఎలా పెరుగుతయ్? గురువర్యా! ఆయుర్వేద శాస్త్రరీత్యా ఇదిసాధ్యమేనా? తెలియజేయండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! ఈ ప్రపంచంలో మానవశక్తికి అసాధ్యమైనది ఏది వుండదు. ఆయుర్వేదగ్రంథాలలో అంగపరిమాణం పెంచుకోవడానికి అక్కడక్కడ కొన్ని మార్గాలు సూచించినమాట వాస్తవమే. అయితే, వాటిపైన మేము ఎప్పుడూ పరిశోధనచేయలేదు. అందువల్ల పరిమాణం పెంచుకొనే ఆలోచనలుమాని ఉన్న దాన్నిబలంగా, దృఢంగాతయారు చేసుకొనేమార్గాలు తెలుసుకొని ఆచరించండి. ఇలాంటి ప్రశ్నకే పైన తుమ్మబంకయోగం తెలియజేశాము. చదివి ఆచరించండి.

జె.యస్. గద్వాల

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు చాలారోజులనుంచి స్తనాలలో చిన్నచిన్న గడ్డలు వున్నయ్. భవిష్యత్తులో వాటివల్ల ఏదైనా ప్రమాదం వుందా? అవి కరిగిపోవాలంటే ఏమి చేయాలో తగిన పరిష్కారం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! స్త్రీల శరీరంలో గర్భాశయం, అండాశయం, స్తనాలు ఇవి మాతృసంబంధమైన ప్రధానభాగాలు. గర్భాశయంలో బహిష్టు తేడాలవల్ల చెడుపదార్థాలు నిలువ వుండిపోతే ఆ పదార్థాలు రొమ్ములలోకిచేరి గడ్డలుగా మారతయ్. అందువల్ల ఏ నెలకు ఆనెల సక్రమంగా బహిష్టు వచ్చేటట్లు జాగ్రత్త పడితే ఆగడ్డలు త్వరగా కరిగిపోతయ్. గత పత్రికలలో సూచించిన అనేక మార్గాలలో నీకు సులువైనమార్గాన్ని ఎంచుకొని బహిష్టు సక్రమంగా జరిగేటట్లు చూసుకో. దీనితో పాటు కలబందగుజ్జు ఒకచెంచా ఒక ఔన్సుపాలు ఔన్సునీరు కలిపి గిలకొట్టి రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తూవుండు. గడ్డలు త్వరగా కరిగిపోతయ్. శుభం.

పాఠకులకువిజ్ఞప్తి

ప్రియమైనపాఠకులారా! ఇప్పటికి 12 సం॥గా మనపత్రికలలో గత నాలుగు మాసాలుగా జీ టీవీలో అనేక వందల వేల మార్గాలు అన్ని అనారోగ్య సమస్యలకు సూచిస్తున్నాం. మీరు అవి చదవకుండా, చూడకుండా, ఆచరించకుండా మరలా అదే సమస్య గురించి లేఖలు రాస్తున్నారు. కాబట్టి ఇకనైనా వాటిని చూసి చదివి ఆచరించి లేఖలు వ్రాయకుండా ఆరోగ్యం పొందండి.

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.



మేనల్లుళ్ళు, మేనకోడళ్ళకు మహర్షిమామయ్య సమాధానాలు



ప్రియపుత్రుడు కృష్ణ - హైదరాబాద్

✍ **గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 26 సం॥. నాకు 12వయేటనుండి హస్తప్రయోగమనే దురలవాటుంది. దానివల్ల శరీరమంతా మగతగా, నీరసంగా శక్తిహీనంగా మారింది. జుట్టురాలిపోతూ కళ్ళవెంట నీరు కారుతున్నయ్. ఏ పనిచేయలేని నిరాశ నీరసం నన్ను వేధిస్తున్నయ్. మన పత్రికల్లో హస్తప్రయోగం గురించిన వివరాలు చదివి మానివేశాను. కానీ అప్పుడప్పుడు నిద్రలో స్వప్నస్కలనమౌతుంది. 14 సం॥గా రాత్రిపగలు అనే తేడా లేకుండా మాటిమాటికీ వీర్యాన్ని వృధా చేయడం అలవాటైన నాశరీరం అది మానివేయడంవల్ల కలద్వారా వెళ్ళిపోతుంది. ఈ స్వప్నస్కలన సమస్య తీరే మార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! చేసినతప్పు తెలుసుకొని దిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నావు కాబట్టి నీవు తప్పకుండా తిరిగి పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడవుతావు. చెప్పినట్లు చేయి. రోజూ ఉదయంపూట ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో రెండుచెంచాల కండ చెక్కెర పొడి వేసి అందులో అయిదుచుక్కలు మఱ్ఱిపాలు కలిపి వరుసగా నెల రోజుల పాటు తాగుతుంటే స్వప్న స్కలనం ఆగిపోవడమేకాక కోల్పోయిన దేహ పటుత్వం కూడా తిరిగి ప్రాప్తిస్తుంది. ఈ విధానం సాధ్యం కాకపోతే చింతగింజలు తెచ్చి వేయించి ఒకరోజు నానబెట్టి పైతోలుతీసి లోపలిపప్పును ఎండించి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా అరచెంచాపొడి అరకప్పు వేడిపాలలో కలిపి నెలరోజులపాటు తాగుతూవున్నా నీసమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. శుభం.

రవికాంత్ - చిత్తూరుజిల్లా

✍ **గౌరవనీయులైన ఏల్చూరి మహర్షి మామయ్యగారికి! మీ మేనల్లుడు రవి కాంత్ నమస్కరించి వ్రాయునది. నేను పదవతరగతి చదువుతున్నాను. నాకు తలపై వెంట్రుకలు బాగానే వున్నయ్. కానీ తలవెనుకవైపుమెడవద్ద సరిగా పెరగక పిలకలా వున్నయ్. స్నేహితులు ఎగతాళి చేస్తున్నారు. మెడపై వెంట్రుకలు పెరిగే మార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియమైన మేనల్లుడా! వెంట్రుకలు పెరగనిచోట రోజూ నిద్రించేముందు అమ్మచేత ముల్లంగిరసం రుద్దిస్తూవుండు. కొంతకాలానికి క్రమంగా అక్కడ వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్. శుభం.

రేణుక - గద్వాల

✍ **గౌరవనీయులైన ఏల్చూరి మహర్షి మామయ్యగారికి! మీ మేనకోడలు రేణుక నమస్కరించి వ్రాయునది. నా వయసు 20సం॥. నాకు ఛాతీలో రెండువైపులా స్తనాలలో నొప్పిగా వుంటుంది. గుండెలో దడ వస్తుంది. రక్తం 8.4 వుంది. తగిన పరిష్కారం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీకు రక్తహీనత వల్లనే ఈ సమస్యలు వస్తున్నయ్. అరుగుదల కూడా సరిగాలేదు. ముందుగా పదిహేను రోజులపాటు అల్లంరసం, నిమ్మరసం, తేనె ఒక్కొక్క చెంచా ప్రకారం కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తిను. ఆతరువాత మేలిరకమైన కిస్‌మిస్ పండ్లు 32 తీసుకొని అరగ్లాసు నీటిలో రాత్రివేసి వుంచి ఉదయంపూట పండ్లు తోమగానే కిస్‌మిస్‌పండ్లు తిని నానిన నీరు వడపోసి తాగుతూవుండు. సాయంత్రంపూట క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకో. ఇలా వరుసగా మూడునెలలపాటు సేవిస్తే మంచిరక్తం పెరిగి గుండెదడ, నీరసం తగ్గిపోతయ్. పైన పెద్దలకు తెలిపిన జవాబులో ఛాతీలో గడ్డలకు చెప్పిన కలబంద యోగాన్ని ఆచరించి ఆ సమస్య నివారించుకో. శుభం.

యం. వెంకటేశ్ - మెదక్‌జిల్లా.

✍ **గౌరవనీయులైన ఏల్చూరి మహర్షి మామయ్యగారికి! మీ మేనల్లుడు వెంకటేశ్ నమస్కరించి వ్రాయునది. నా వయసు 19సం॥. నేను చాలా సన్నగా బలహీనంగా వున్నానని అందరూ హేళన చేస్తున్నారు. దయతో మార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! పైప్రశ్నలో జవాబు చెప్పినవిధంగా అల్లంరసం యోగం, కిస్‌మిస్‌పండ్లయోగం ప్రారంభించు వీటితోపాటు సాయంత్రంపూట బార్లీపాయసం రోజూసేవించు. క్రమంగా శరీరంలోని అతివేడితగ్గి మంచిరక్తం, మాంసం వృద్ధిచెంది లావుకావడమేకాక శరీరానికి మంచితేజస్సుకూడా వస్తుంది. బార్లీగింజలు కొంచెంనెయ్యితో వేయించి రవ్వలాగా విసిరి రోజూ 50గ్రా॥ మోతాదుగా మంచినీటిలో కలిపి ఉడికించి పాలు, చక్కెరవేసి పాయసం లాగా వండి తగినంత నెయ్యి కలుపుకొని గోరువెచ్చగా తిను. శుభం.

ఒక యువకుడు - విజయవాడ

✍ **గౌరవనీయులైన ఏల్చూరి మహర్షి మామయ్యగారికి! మీ మేనల్లుడు నమస్కరించి వ్రాయునది. నేను మంచి దేహదారుఢ్యం, యవ్వనశక్తి వున్నవాణ్ణి. కానీ నాకు స్వలింగ సంపర్కమంటేనే ఇష్టం. బాల్యంలో నేర్చుకున్న ఈ దురలవాటు ఇప్పటికీ నన్ను పీడిస్తుంది. నాకు సాటి పురుషుల మీద వున్నంత ఇష్టం స్త్రీలమీద కలగడం లేదు. త్వరలో పెళ్ళి జరుగబోతుంది. నాలాంటివాళ్ళు ఎందరెందరో వున్నారు. అందరికి ఉపయోగపడే పరిష్కారమార్గం తెలియజేయండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నీ సమస్యకు ఏకైక పరిష్కారమార్గం ధ్యానం మాత్రమే. విజయవాడలో బాగా ధ్యానంనేర్పే గురువును కలిసి మానసిక ఏకాగ్రతను పొందగల పద్ధతులను నేర్చుకో. ప్రతి రోజూ నియమబద్ధంగా పట్టుదలతో సాధన చేస్తుంటే క్రమంగా నీ మనసు నీ వశములోకి వస్తుంది. పసితనంలో బలంగా నాటుకుపోయిన చెడు అభిరుచులు సమూలంగా తొలగిపోతయ్. అయితే, నీవు ఎంతో పట్టుదలతో దీక్షతో ప్రయత్నిస్తేనే ఇది సాధ్యమౌతుంది. ఎలాగైనా ఈచెడు మార్గంనుండి మారాలని నీవు కోరుకుంటున్నావు కాబట్టి తప్పకుండా అనుకున్నది సాధించగలుగుతావు. శుభం.

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

మానవజీవితం క్షణభంగురమైన ఒక నీటిబుడగలాంటిది. ఏ క్షణంలో ఆ బుడగ ఆరిపోతుందో తెలియదు. అలాంటి క్షణభంగురమైన జీవితంలో ఏ జన్మల బంధంవలననో ఒకటైన స్త్రీ పురుషులు ఈ కలయిక తాత్కాలికమేగానీ శాశ్వతంగా ఎన్నో వందలవేలఏండ్ల వరకు ఉండేది కాదని గుర్తుచేసుకొని బ్రతికిన నాలుగురోజులు ఒకరినొకరు క్షమించుకుంటూ అర్థంచేసుకుంటూ, అర్థంకానప్పుడు ఆవిషయాలను వదలివేస్తూ ఉన్నంతలో జీవితాన్ని మధురంగా మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ జీవించగలగాలి. అలా సంసార మధుర్యాన్ని సాధించడానికి మన మహర్షులు చెప్పిన కొన్ని మంచిమార్గాలు తెలుసుకుందాం.

పురుషుల వీర్యశక్తే - పటిష్ఠమైన దాంపత్యశక్తి



భార్యాభర్తలమధ్య ఎన్నిరకాల అభిప్రాయభేదాలున్నా ఎన్నిసార్లు గొడవలుపడినా మరెన్నోరకాల ఆర్థికఇబ్బందులు కలిగినాకూడా పురుషుడిలో పటిష్ఠమైన యౌవనశక్తివుండి తనభార్యతో శక్తివంతమైన రతి జరపగలిగినప్పుడు ఆరతిపారవశ్యంలో ఆ ఆనంద విరవిహారంలో అంతకు ముందున్నగొడవలు, సమస్యలు, విభేదాలు తుడిచికిపెట్టుకుపోయి ఆ ఇరువురిమధ్య మరలా అన్యోన్యత చిగురిస్తుంది. స్త్రీ పురుషుల కలయికలో వున్న మహత్తరమైన శక్తి ఇదే. అందుకే యౌవనప్రాయంలోని దంపతులు ఎన్నిసార్లు గొడవలు పడుతూవున్నా ఎప్పటికప్పుడు వారి కలయికతో ఆ గొడవలు సద్దుమణిగిపోతుంటయ్. అయితే, యౌవనప్రాయం దాటి మధ్యవయసులోకి ప్రవేశించినతరువాతే అసలుకథ ప్రారంభమౌతుంది.

అనేకరకాల ఆర్థికసమస్యలు, అనారోగ్యపరిస్థితులు, వృత్తి సంబంధమైన ఇరకాటాలు, ఇలాంటివాటివల్ల అధికశాతంమంది పురుషులకు నలభై ఏండ్లు ప్రవేశించేసరికే అకాలనపుంసకత్వం అతితీవ్రమైన శీఘ్రస్కలనం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమై క్రమక్రమంగా ఆ భార్యాభర్తలమధ్య మానసికంగా, శారీరకంగా దూరం పెరిగిపోతుంది. చల్లారని శారీరక తాపాలు, ఏనాటికీ చల్లారని మానసిక విద్వేషాగ్నులను రగిలిస్తయ్. అలాఅలా రగిలింపబడుతూ ఒకరిపట్ల మరొకరు అనుమానాలు పెంచుకుంటూ అవమానకరంగా మాట్లాడుకుంటూ తీవ్రమైన మానసికఒత్తిడికి గురౌతూ పూర్తిగా శారీరకసౌఖ్యానికి, మానసికఉల్లాసానికి దూరమైపోతారు.

మగవారిలో మగతనం ఎందుకు తగ్గుతుంది?



శరీరంలో ఏఅవయవం పూర్తి ఆరోగ్యంగా చివరిక్షణంవరకు ఉండాలన్నా తినే ఆహారం శక్తివంతంగా ఉండితీరాలి. ఆహారం సేవించే సమయం, సేవించేవిధానం, సేవించే పదార్థాలశక్తి, సేవించేటప్పుడు మానసికస్థితి, ఇవన్నీ మనిషిశక్తిని నిర్ధారిస్తాయ్. వీటిల్లో ఏఒక్కటి లోపించినా ఆ ఆహారం శక్తిగా మారలేదు.

పూర్వకాలంలో శక్తివంతమైనఆహారం, పరిశుద్ధమైనగాలి, పరిశుద్ధమైన నీరు శరీరానికి తగినంత పరిశ్రమ, మానసిక సంతృప్తి ఇవన్నీ పుష్కలంగా వుండటంవల్ల ఆనాటి ప్రజలశక్తికూడా పుష్కలంగానే వుండేది. వృద్ధాప్యంలోకూడా యౌవనప్రాయపు శక్తియుక్తులను నాటిప్రజలు కలిగి వుండేవారు.



ఆధునికయుగంలో ఇదేగొప్ప సైన్స్ యుగమని మేధావులంత చంకలు గుద్దుకుంటున్న ఈ వికృతకాలంలో గాలి,నీరు, ఎండ వెన్నెల, వాయువు, ఆకాశం, భూమి అన్నీ విషకలుషితమైపోయి అదే విషం శరీరాలలో ప్రవహిస్తూ ముఖ్యంగా మగవారిని యౌవనప్రాయంలోనే వృద్ధులుగా, వ్యర్థులుగా మార్చివేస్తున్నయ్. ఆహారంనుండి వరుసగా ధాతువులు రూపాంతరం చెందుతూ ఏడవధాతువైన వీర్యంపుడుతూ వుంటుంది. ఎప్పుడైతే ఈ ఆహారం నిర్జీవమైపోయిందో శరీరంలోని అన్ని ధాతువులు వీర్యంతోసహా నిస్సారమైపోతూ యవ్వనంలోనే పురుషులు శీఘ్రస్కలన సమస్యలతో తీవ్రనపుంసకభారంతో నలిగిపోతారు.



దీనికితోడు చిన్నతనంనుండే టీ.వీలలో, సినిమాలలో, ఇంటర్నెట్‌లలో, కొన్ని చెత్తపత్రికలలో అశ్లీలకరమైన అసభ్యదృశ్యాలుచూస్తూ, హస్త ప్రయోగం, వేశ్యాసంగమంవంటి దురలవాట్లకు లోనవుతూ చిన్న వయసు లోనే సుఖరోగాలతోకొందరు, శారీరక మానసికబలహీనతతో, మరి కొందరు సంసారజీవితానికి పనికిరాకుండా పోతున్నారు. ఈనాటి యువతరంలో మెజారిటీయువకులు హస్తప్రయోగ దురలవాటుతో అస్థిపంజరాల్లా తయారై వివాహంఅంటేనే హడలిపోతూ తీవ్రనిరాశా నిస్పృహలతో కుమిలిపోతున్నారు.

ఇలాంటి యువకులు వివాహం చేసుకున్న తరువాత తమవీర్యంలో జీవకణాలు లేక సంతానం కలుగకకొందరు, అతి తక్కువవీర్యశక్తితో రోగిష్టులైన బిడ్డలనుకని వారిని పోషించలేక మరికొందరు అనునిత్యం ఇళ్ళలో అనుచితంగా అమానుషంగా ప్రవర్తించుకుంటూ ఈదుస్థితి నుండి ఎలా బయటపడాలో ఏవిధంగా తమ సంసారాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలో తెలియక అగచాట్లు పడుతున్నారు. అలాంటి వారంతా ఈక్రిందచెప్పబోయే అద్భుతమైన జీవనవిధాన ప్రక్రియలను అమృతా హారయోగాలను ఆచరించి తమ కలలను పండించుకోవలసిందిగా ప్రేమతో సూచిస్తున్నాం.

స్త్రీ సహకారం లేకుండా పురుషుడు రాణించగలడా?



సౌందర్యలహరిలో జగద్గురువు శంకరాచార్యులవారు చెప్పినమాట మనం గుర్తుచేసుకోవాలి. అమ్మవారి అనుమతిలేకుండా అయ్యవారు ఒక్కఅడుగుకూడా వేయలేడని ఆమె అనుజ్ఞలేనిదే ఆయన గడ్డిపరకను కూడా కదిలించలేరని చెప్పడం జరిగింది. అదేమాట, అదేభావం స్త్రీ పురుషుల విషయంలోకూడా అనువర్తిస్తుంది. పురుషునిలో పౌరుష గుణాన్ని అంటే మగతనాన్ని పెంచడానికి ప్రపంచంలోవున్న సమస్త ఔషధాలకన్నా అతని మనసులో మనసులాగా మనగలిగిన స్త్రీయే అసలైన అద్భుత ఔషధమని శాస్త్రవేత్తలంతా ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించడం జరిగింది. స్త్రీలో పంచభూత సంబంధమైన శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలనే పంచశక్తులు పరిపూర్ణంగా నిండివుంటయ్. స్త్రీలు తమ మధురమైన శబ్దంతో, మధురాతిమధురమైన స్పర్శతో, కమనీయమైన రూపంతో, తేనెలూరే రసధారలతో, సమ్మోహనపరిచే స్వీయ శరీర సుగంధ పరిమళాలతో నపుంసక పురుషునిలోకూడా పుంసత్వాన్ని నింప గలరనికూడా ప్రాచీనశాస్త్రవేత్తలంతా నిర్ధారించారు.

ఇన్ని మహత్తరమైన గుణగణాలున్న స్త్రీ, మానసికంగా శారీరకంగా సంపూర్ణఆరోగ్యంతో సమగ్రసంకల్పంతో పురుషుడికి సహకరించకపోతే ఆపురుషుడు అమితబలవంతుడైనా యౌవనవంతుడైనా శృంగారకేళిలో శృంగభంగమైపోతాడు. ఇది సృష్టిలో అంతర్లీనంగా ఇమిడివున్న సహజ స్వభావం.



అయితే, ఈఆధునికకాలంలో స్త్రీలకు ఆవిధమైన అనుకూలత ఆక ర్షణీయత, ఆత్మీయత, అప్యాయత కనపరచగల పరిస్థితులు ఉన్నాయా? అని ప్రశ్నించుకుంటే ఏ నూటికో కోటికో ఒకరిద్దరికోతప్ప మిగిలినవారికి ఆపరిస్థితి లేదనే చెప్పవచ్చు. అనారోగ్యమో, ఆర్థికపరిస్థితులో, అయి ష్టంగా పెండ్లాడటమో, తానూహించిన విధంగా స్వేచ్ఛాస్వాతంత్ర్యాలు లేకపోవడమో, తనను అణచివుంచాలని భర్త ప్రయత్నించడమో, తన ఆధిపత్యాన్ని భర్త భరించలేకపోవడమో ఇలాంటి అనేకానేక వాస్తవిక పరిస్థితులవల్ల చాలామంది వివాహితస్త్రీలు భర్తలపట్ల విముఖంగా వుంటూ యాంత్రికంగా సంసారాలు చేస్తున్నారు. ఈ సారరహితమైన సంసార యాత్ర నిస్సారంగా సాగుతూ క్రమంగా పురుషుడి బలహీనతకు కారణ మౌతుంది.

అందువల్ల ఉత్తమ దాంపత్యజీవనాన్ని కోరుకునే భార్యాభర్తలు తమ తమలోపాలను ఎవరికివారు తెలుసుకొని ఇద్దరూ వాటిని సరిదిద్దుకోవ డానికి ప్రయత్నించినప్పుడే ఈక్రింద చెప్పబోయేమార్గాలు వారికి స్వర్గ సుఖాలను అందించగలుగుతాయి. వారి మనసులోవున్న తీవ్ర అసం తృప్తి వైదొలగకుండా ఎన్నిమందులు, మాకులువాడినా ఏ ప్రయోజనం వుండదు. ఆ అసంతృప్తిని తొలగించుకోగలిగితే ఏ మందులు వాడే అవసరమూ వుండదు. ఈసత్యాన్ని తెలుసుకొని సంసారయాత్రను సుఖవంతంగా సాగించాలని అందుకవసరమైన విధంగా ఈక్రింది మార్గాలను ఆచరించాలని సూచిస్తున్నాం. (మిగతా వచ్చేసంచికలో)

తడిబట్టకట్టు - రోగాలను తరిమికొట్టు

డా॥ కూరవిశ్వనాధ్, యన్.డి.,

పృథ్వీ అప్ తేజోవాయు ఆకాశ: - పంచభూతా:



భూమి, నీరు, సూర్యుడు, వాయువు, ఆకాశం పంచభూతాలు. ఈ పంచభూతాలను వాడుకుంటూ మనం జీవిస్తున్నాం. మన శరీరంకూడా పంచభూత నిర్మాణమే. కాబట్టి ఆ చికిత్సలకు మన శరీరం అనుకూలిస్తుంది. పైగా ఎలాంటి ఖర్చు ఉండదు.

ఈ చికిత్సల్లో జలచికిత్సలు చాలా సులభమైనవి. మంచి ఫలితాలు ఇస్తయ్. ఈసంచికలో కొన్ని జలచికిత్సలు మనశరీర అవయవాలపై ఎలాప్రయోగించాలో తెలుసుకుందాం.

జలచికిత్సలు

1) గొంతుకట్టు : రెండుకాటన్‌గుడ్డలు, ఆరు అడుగులు పొడవు, అయిదు అంగుళాల వెడల్పు వుండాలి. ఒకబట్ట పలుచగాను, ఇదే సైజులో మరోబట్ట మందంగా వుండాలి.

కట్టుకట్టే పద్ధతి : ఒక కాటన్‌గుడ్డను తడిపి పిండి గొంతుచుట్టూ చుట్టాలి. దానిపైన పొడిగుడ్డ చుట్టాలి. చివరిగా మందమైన పొడి నూలుగుడ్డ చుట్టాలి. ఇలా ఒకగంటసేపు వుంచాలి.

ప్రయోజనాలు : గొంతువాపు, పుండు, బొంగురుగొంతు, టాన్సిల్స్, ఆహారంనాళంలో, శ్వాసనాళంలో వాపులు, మొదలైనకంఠసమస్యలకు మేలు జరుగుతుంది.

2) ఛాతితడికట్టు : రెండునుండి రెండున్నర మీటర్లపొడవు అరమీటరు వెడల్పుగల చాతికి సరిపడు రెండుకాటన్ గుడ్డలు. ఒక దుప్పటి కావాలి.

కట్టుకట్టువిధానం : ఒకకాటన్‌గుడ్డను చన్నీటిలోముంచి పిండి రోగికి ఛాతినుండి మొలవరకు ముందు వెనుకభాగాలు కలిసేలా గుండ్రంగా చుట్టాలి. అదేవిధంగా పొడికాటన్ బట్టను చల్లనిబట్టపైన చుట్టాలి. దానిపైన మందపాటి దుప్పటిని చుట్టి ఒకగంటసమయం వరకు అలాగే వుంచాలి. బట్టలు మరీ తేలిగ్గాగానీ, మరీగట్టిగా గానీ చుట్టకుండా శరీరానికి అంటుకొని వుండేలా రోగికి ఇబ్బంది లేకుండా చుట్టాలి.

ప్రయోజనాలు : మంచినిద్ర వస్తుంది. జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, జ్వరం మొదలైనవి తగ్గుతయ్.

3) పొట్టకట్టు : రెండు నుండి రెండున్నమీటర్ల పొడవు అరమీటరు వెడల్పుగల రెండుకాటన్ గుడ్డలు, ఒకదుప్పటి కావాలి.

కట్టుకట్టే విధానం : కాటన్ గుడ్డను నీటిలోముంచి పిండి దాన్ని ప్రక్కటెముకల కిందనుండి గజ్జలవరకు పొట్టచుట్టూ చుట్టాలి. తరువాత పొడిగుడ్డనుచుట్టాలి. ఆపైన దుప్పటికట్టాలి. ఇలా ఒకగంటపాటు వుంచాలి.

ప్రయోజనాలు : పొట్టలోవేడి, వాపు, అజీర్ణం, కాలేయానికి రక్త ప్రసరణ తగ్గడం, కామెర్లు, మలబద్దకం మొదలైనపొట్టలోని సమస్యలన్నీ తీరతయ్.

4) తడిమొలకట్టు : ఒక కాటన్ డ్రాయర్ ఒక మందపాటి డ్రాయరు లేదా ఉలన్ డ్రాయర్ కావాలి.

పద్ధతి : పలుచని కాటన్ డ్రాయర్‌ను చన్నీటిలో తడిపి పిండి తొడగాలి. దానిపైనుండి మందమైన పొడి డ్రాయర్‌ను తొడగి ఒక గంట సమయం అలాగే వుంచాలి.

ప్రయోజనాలు : మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన చక్రస్వాధీనములోని అవయవాల సమస్యలైనా, ఋతుసమయంలోనొప్పి, ఋతుస్రావం హెచ్చుగాకావటం, తెలుపు (వైట్ డిశ్చార్జ్), అపెండిక్స్‌వాపు, మూత్రనాళం వ్యాధిగ్రస్థంకావడం, మూత్రంలోమంట, రక్తమొలలు, రక్తస్రావంతో కూడుకున్న గర్భాశయగడ్డలు నయమౌతయ్.

పై ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ జలచికిత్సలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులౌతారని ఆశిస్తున్నాం.

ఆయుర్వేద ఆరోగ్యగీతాలు

పల్లవి: జలజల జలజల - జలజలమని రాలురా!
జలముతోనే దీర్ఘకాల - రోగాలేకూలురా!
జలమహాభూతమే - జగతికాదరువురా!
జలచికిత్సలను నేర్చి - జవశక్తిని పొందరా ! ॥జల॥

1చ॥ క్రింద తడిబట్టను - పైనపొడిబట్టను
మొలచుట్టూ గుండ్రంగా - ఒకగంట కట్టరా
జననాంగ గర్భాశయ - మూత్రపిండవ్యాధులు
అతిమూత్రం అర్శమొలలు - అతివలఋతుబాధలు
శీఘ్రస్ఖలనదోషాలు - వృషణాలలోలోపాలు
జలవిద్యుత్‌శక్తితో - శమియించిపోవురా ॥జల॥

2చ॥ పొట్ట వీపు చుట్టూరా - తడిబట్టనుకట్టి
పైనపొడిబట్టను - గంటచుట్టివుంచితే
ప్లీహంలోవాపులు - తేటతేపకు తేపులు
కాలేయపు ఆవిర్లు - క్రూరమైన కామెర్లు
కడుపువాపు కడుపునొప్పి - కడుపులోని మంటలు
ప్రేవుల్లో అరుపులు - పటాపంచలైపోవురా ॥జల॥

3చ॥ జలమనగా శ్రీమహావిష్ణువే తెలుసుకో
సృష్టిస్థితి లయలలో -స్థితిరూపమె పోల్చుకో
భూమిలోన మూడొంతులు - జలమున్నది చూసుకో
మన మానవదేహంలో-మూడొంతులు జలమేనూ
సకల జీవరాశులకు - జలమే ప్రాణాధారమూ
జలమువిలువ తెలుసుకుంటే - జయము నీదౌను ॥జల॥

4చ॥ ఆరడుగుల పొడవున్న అయిదంగుళవెడల్పున్న
తడిబట్టను గొంతుచుట్టూ - గుండ్రంగా చుట్టాలి
అదేపొడవు వెడల్పున్న - పొడిబట్టను పైనగట్టి
దానిపైన మరోనూలు - బట్టకట్టివుంచితే
గొంతువాపు గొంతుపుండు - థైరాయిడ్ గ్రంథులు
అన్నిగొంతురోగాలు - అంతమైపోవురా ॥జల॥

జీ టీవీలో చెప్పిన సౌందర్య యోగ రహస్యాలు

పండిత ఏల్చూరి



కేశసౌందర్యానికి, జుట్టుకుదుళ్ళు గట్టిపడుటకు

మెంతులు 100గ్రా॥, నల్లమినుములు 100గ్రా॥, ఉసిరికకాయ బెరడు 100గ్రా॥ తీసుకొని అన్నీ దంచి పొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈపొడిని 3 స్పూన్‌లు తీసుకొని తగినంత నీరుకలిపి పేస్టులా తయారుచేసుకోవాలి. దీన్ని జుట్టు కుదుళ్ళకు బాగా పట్టించి గంట దాక వుంచుకోవాలి. తరువాత కుంకుడురసంతో గాని, ఆయుర్వేద షాంపుతోగాని తలస్నానం చేస్తుంటే జుట్టు కుదుళ్ళు గట్టిపడి జుట్టు నల్లగా వుంటుంది.

ఆడవాళ్ళలో అనవసర రోమాలు పోవడానికి?

జమ్మిచెట్టు బెరడు నీటిలో సాది ఈ గంధం అనవసర రోమాలకు రోజూ రాసుకుంటే రోమాలు శుభ్రంగా పోతయ్.

చుండ్రు నివారణకు - నిమ్మతైలం

కొబ్బరినూనె 250గ్రా॥ తీసుకొని దీనిలో 3 నిమ్మకాయల రసం కలిపి ఈ నూనెను పొయ్యిపై వుంచి నిమ్మరసం ఇగిరిపోయేదాక వేడిచేసి చల్లార్చి సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ నూనెను వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు తలకు పట్టించుకుని కుంకుడుకాయతోగానీ, సీకాయతోగానీ, ఆయుర్వేద షాంపుతోగానీ తలస్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే చుండ్రు మాయమౌతుంది.

పేనుకొరుకుడుకు - గురివిందయోగం

నల్లఆవుమూత్రం, మందారపూలు సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం పేనుకొరుకుడుపైన మర్దన చేయాలి. ఇలా వారం పదిరోజులపాటు చేస్తుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు పోయినచోట తిరిగి మొలుస్తయ్.

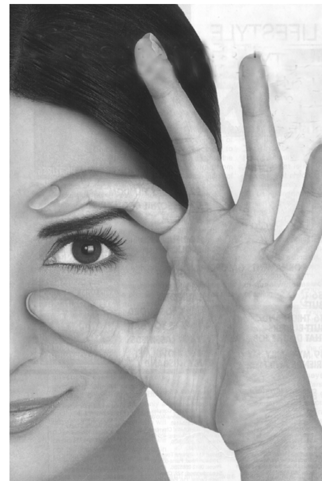
తలనొప్పిసమస్యకు

తులసి ఆకులు కడిగి ఆరబెట్టి మెత్తగా పొడిచేయాలి. ఈ పొడిని ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం ఒక చిటికెడు తీసుకొని ముక్కుపొడిలా రెండు ముక్కులలో పీల్చాలి. ఇలా చేస్తే ఎటువంటి తలనొప్పి అయినా తగ్గిపోతుంది.

తలనొప్పిసమస్యకు - మరోయోగం

రెండుచెవులలో, ముక్కుల్లో గోరువెచ్చగా రెండుచుక్కలు నువ్వుల నూనెను పోయాలి. నోటిలో కొంచెం నువ్వులనూనె వేసుకొని బాగా పుక్కిలించి వుయ్యాలి. ఆ తరువాత ముఖానికి, తలకు నూనె పట్టించుకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే తలనొప్పి మటుమాయం.

దంత, నేత్ర, కేశ సౌందర్యానికి - త్రిఫలచూర్ణం



కరక్కాయముక్కలు 5, తానికాయలు 5, ఉసిరికకాయ ముక్కలు 5 లేక 10 నీటిలోవేసి కలబెట్టి రాత్రిపూట నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే ఈ నీటిని కొంచెం నీటిలో పోసుకొని 5 నిమిషాల పాటు పుక్కిలించాలి. పుక్కిలించేటప్పుడు కళ్ళుమూసుకొని ఈ నీరు తీసుకొని కళ్ళు నెమ్మదిగా కడగాలి. తరువాత ఈ నీటితో తల మాలీష్ చేయాలి. ఇలా 3 నెలల నుండి 4 నెలల పాటు చేస్తే పంటి సమస్యలు వుండవు. కళ్ళకు అద్దాలు వాడే అవసరం వుండదు మరియు కేశాలు మృదువుగావుండి రాలకుండా వుంటయ్.

చెవిలోచీము, చెవి సమస్యకు ఆత్రేయ తైలం

వాము10గ్రా॥, మంచి కూరపసుపు 10గ్రా॥, ముల్లంగి దుంపల రసం 75గ్రా॥, నువ్వులనూనె250గ్రా॥, ఈ నాలుగు పదార్థాలను కలిపి పాత్రలోవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి సన్నటిసెగపై మరిగించాలి. వాము, పసుపు, ముల్లంగి దుంపల రసం నువ్వులనూనెలో యిగిరిపోతయ్. ఈ నూనెను వడపోసి గాజుసీసాలో నిల్వ వుంచుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా చెవిలో వేసుకోవడం ద్వారా చెవి సమస్యలు తగ్గిపోతయ్. ఈనూనెను చెవి డ్రాప్స్ సీసాలో వేసుకుంటే ఈనూనె చెవిలో వేసుకోవడానికి సులభంగా వుంటుంది. పిల్లలకు 3, పెద్దలకు 5 చుక్కలు వేసుకోవాలి.

ఈ చుక్కలు వేసుకోవడం ద్వారా చెవిపోటు, చెవిలో చీము సమస్య, చెవిలోపురుగులు తగ్గిపోతయ్.

ఈ తైలం వేసుకునే ముందు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. రెండు గుప్పెళ్ళు వేపాకు, రెండు స్పూనుల పసుపు, రెండుగ్లాసులనీరు తీసు కొని పొయ్యిపై మరిగించి ఆఆవిరిని 4,5 నిమిషాలు చెవికి పట్టాలి. ఈఆవిరికి చెవిలోని చీము కొంచెం బయటకు వస్తుంది. తరువాత చెవిని దూదికిపుల్లతో తుడిచిన తరువాత ఈతైలం చెవిలో వేసుకోవాలి.

మొటిమల నివారణకు

ధనియాలు 100గ్రా॥, వసకొమ్ములు 100గ్రా॥, సుగంధపాలవేర్లు 100గ్రా॥, మూడు విడివిడిగా దంచి పొడిచేసుకొని కలుపుకొని గాజుసీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈపొడి తగినంత తీసుకొని పాలు లేదా నీటిలో కలిపి పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఈపేస్టును రాత్రిపూట మొటిమలకు పట్టించి తెల్లవారురఝామున ముఖము కడుక్కోవాలి. జలుబు వున్నవాళ్ళు వేడినీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే మొటిమలు పోతయ్.

స్వర సౌందర్యం కోసం



వసకొమ్ములు, మంచిపసుపు, సొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, వాము, సైంధవ లవణం సమభాగాలు తీసుకొని, పసుపు మినహాయించి మిగిలిన వాటిని బాండీలో వేయించాలి. వసకొమ్ములను నీటిలో 24 గంటలు నానబెట్టి బాగా ఆరబెట్టాలి. తరువాత పైన తెలిపిన దినుసులు అన్ని మెత్తగా నూరి పొడిచేసి దానికి పసుపు కలిపి సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ఈపొడిని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి తింటుంటే గొంతు శ్రావ్యంగా వుంటుంది.

నత్తి నివారణకు

వసకొమ్ములు 100గ్రా॥ తీసుకొని నీళ్ళలోపోసి 24 గంటలు నానబెట్టి తరువాత నీరుతీసివేసి శుభ్రంగా తుడిచి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి ఎండలో ఆరబెట్టాలి. బాగా ఎండిన తరువాత ఈ ముక్కలను కుండలోవేసి మునిగేలా అనగా పైన 2 అంగుళాలు వుండేలా తేనెపోసి దానిపై మట్టిమూకుడుపెట్టి, దానిపై 4 పొరలు గుడ్డకప్పి దానిని తాడుతోకట్టివేసి ఆ కుండను గాలి చెరబాటుకాని స్థలములో 21 రోజులు వుంచాలి. ఇలా నానబెట్టిన వస, తేనె అమృతంలాగా తయారు అవుతుంది. దీనిని రోజు అరగ్రాము మోతాదుగా పిల్లలకు తినిపిస్తే మాట తీరు బాగా వస్తుంది. క్రమంగా చెవుడు, మూడ, నంగి, నత్తి, బొంగురుగొంతు హరించిపోతయ్.

పెదాల పగుళ్ళు, నలుపు రంగు తగ్గడానికి



నాటు గులాబి రేకులు మెత్తగానూరి ఆ పేస్టులో వెన్న కలిపి పెదాలకు రాసుకోవాలి. ఇలా 40 రోజులపాటు చేస్తే పెదాలు పగుళ్ళు, నలుపురంగు తగ్గుతయ్.

ముఖం లోపలికి చొచ్చుకుపోయిన చొట్ట బుగ్గలు గుండ్రంగా తయారుకాడానికి

బుగ్గలు లోపలికి పోతే ముఖము వికారముగా తయారు అవుతుంది. యువతీ, యువకులలో ఆహారం వేళకు తీసుకోకపోవడం వలన బుగ్గలు లోపలికి పోతయ్. బుగ్గలను గాలితో పూరించడం ఒక చక్కటి వ్యాయామం, రోజు ఉదయం, సాయంత్రం 10 సార్లు చేయాలి. అశ్వగంధ సన్నగా వున్నవాళ్ళు లావు అవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అశ్వగంధ దుంపలు 250గా॥, ఆవుపాలు లేక మేకపాలు 250గ్రా॥, నువ్వులనూనె 250గ్రా॥, అశ్వగంధ దుంపలు తగినన్ని నీళ్ళలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బాలి. దీనిలో ఆవుపాలుపోసి, దీనికి నువ్వులనూనె కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని పొయ్యిమీద పెట్టి సన్నటి మంటపైన కాకబెట్టాలి. అశ్వగంధ గుజ్జు, పాలు యిగిరిపోయి నువ్వులనూనె మాత్రము మిగిలి పోతుంది. దీనిని వడపోసుకొని గాజుపాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రాత్రిపూట బుగ్గలకు రాసుకోవాలి. ఉదయంపూట ముఖము కడుక్కోవాలి. బుగ్గలు మామూలుగా అయిన తరువాత మానివేయవచ్చు.

<u>**బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి**</u>

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించక పోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ గారిని సంప్రదించండి. -ఎడిటర్ - ఏల్చూరి

ఊపిరితిత్తులరోగాలు - ఉజ్వల యోగాలు -2

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన పాఠకులారా! గతసంచికలో ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు ఆచరించవలసిన ప్రకృతి విజ్ఞాన రహస్యాలను ఆహార నియ మాలను తెలుసుకున్నారు. ఈ మాసం ఎవరికి వారు ఊపిరితిత్తుల సమస్యలను ఇంటిలో పరిష్కరించుకోగల సులువైన యోగాలను చెప్పకుందాం.



దగ్గు, ఉబ్బసాలకు - దారుఢ్యమార్గం

కావలసిన పదార్థాలు : అశ్వగంధదుంపలపొడి320గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి160గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పలికట్టెపొడి 80గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 40గ్రా॥, ఏలక్కాయలపొడి 20గ్రా॥, నాగకేసరాలపొడి10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన లవంగాలపొడి 5గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 635గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం :ఈ పదార్థాలను విడివిడిగా దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి పైనచెప్పిన వరుసలో ఒకదానిలో ఒకటి క్రమంగా కలిపి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువవుంచాలి.

వాడేవిధానం :ఈచూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందుగా పావుచెంచాపొడి ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవించాలి.

తీరేవ్యాధులు :పైన తెలిపినట్లుగా క్రమంతప్పకుండా ఈచూర్ణాన్ని సేవించేవారికి దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, ఉబ్బసం, వీటివల్లకలిగే అగ్ని మాంద్యం, అరుచి, అతికఫం, పైత్యం, మూర్ఛ, అపస్మారం, జ్వరం, బలహీనతవంటి సమస్యలు నివారించబడి శరీరానికిబలం మనసుకు శాంతి కలుగుతయ్.

తమకశ్వాసకు - తాళిసాదిచూర్ణం

ఇది చాలా ప్రఖ్యాతయోగం. అనాదిగా భారతదేశంలో మహ ఋషుల చేత నిర్ధారించబడి ఊపిరితిత్తులరోగాలకు ప్రధాన ఔషధంగా పేరెన్నిక గాంచి వుంది. కాబట్టి, భయంకరమైన ఉబ్బసంతో, ఆయాసంతో, రక్త లేమితో బాధపడే మాప్రియపాఠకులు ఈయోగాన్ని ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందుదురుగాక!

కావలసిన పదార్థాలు : తాళిసపత్రి10గ్రా॥, మిరియాలు20గ్రా॥, సొంఠి30గ్రా॥, పిప్పళ్ళు40గ్రా॥, తవాక్షీరి50గ్రా॥, దాల్చినచెక్క10గ్రా॥, ఏల క్కాయలు20గ్రా॥, పిప్పలికట్టె10గ్రా॥, పటికబెల్లం300గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పైపదార్థాలలో మిరియాలు, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, పిప్పలికట్టె, వీటిని చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేయాలి. అలాగే మిగిలిన పదార్థాలనుకూడా చూర్ణం చేసుకోవాలి. అన్నింటిని ఒకదానిలో ఒకటి వరుసగా కలిపి పలుచనినూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం :దీనిని రోజూ రెండుపూటలా పూటకు అరపావు టీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకటీస్పూన్ తేనెతో కలిపి తింటూవుండాలి.

తీరేవ్యాధులు :ప్రతిరోజూ విడవకుండా ఈ ఆహార ఔషధాన్ని సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఊపిరితిత్తులలో, గొంతులో పేరుకుపోయిన కఫమంతా కరిగిపోతుంది. అతిసులువుగా దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, గుండెల్లో బరువు తగ్గుతయ్. నోటి అరుచి అదృశ్యమైపోయి ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. ఈ ఔషధంవల్ల భవిష్యత్తులో ఏ ఇతర వ్యాధులు కూడా సంక్రమించలేవు.

ఉబ్బసరోగుల - ఊపిరికుట్టుకు

తెల్లఉలవలుగానీ, నల్లఉలవలుగానీ, 10గ్రా॥ తీసుకొని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే ఊపిరికుట్టు సడలించబడి సంహారమైపోతుంది.

రక్తంపడే-శ్వాసరోగానికి

మేడిచెట్టుకు పూజచేసి దాని వేరుపైవుండే బెరడుతెచ్చికడిగి ఆరబెట్టి ఆ వేరును సానరాయిపైన మంచినీటితో గంధం తీయాలి. అలా తీసిన గంధం 20గ్రా॥ ఒకకప్పు బియ్యపుగంజిలో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే రక్తంపడటం ఆగిపోతుంది.

అన్నిరకాలదగ్గు- అద్భుతంగా తగ్గు



కావలసిన పదార్థాలు : లవంగాలు100గ్రా, మిరియాలు100గ్రా, తానికాయపెచ్చులు100గ్రా॥, కాచు300గ్రా॥, నల్లతుమ్మచెట్టు బెరడు రసం లేక కషాయం తగినంత తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం :పైపదార్థాలలో లవంగాలు, మిరియాలు, తాని కాయలు కొంచెం దోరగా వేయించిదంచి, జల్లించి ఆపలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి ఆపొడిని రోటిలోవేసి తుమ్మబెరడురసంగానీ, కషాయంగానీ తగినంత కలిపి 24 గంటలపాటు మర్దించాలి. తగినంత తుమ్మకషాయంలో మధ్యమధ్యలోకలుపుతూ మర్దనచేయాలి. ఆ తరువాత ఆముద్దను శనగగింజంత మాత్రలుకట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా అవసరాన్నిబట్టి ఒకమాత్ర బుగ్గనపెట్టుకొని మెల్లమెల్లగా చప్పరించాలి.

తీరేవ్యాధులు : పైన తెలిపినట్లు మాత్ర చప్పరించి మింగుతూవుంటే అతివిచిత్రంగా ఎంత మొండిదగ్గు అయినా అప్పటి కప్పుడే తగ్గిపోతుంది. అంతేగాక, భయంకరమైన గురక, గొంతువాపు, గొంతునొప్పి బొంగురు గొంతు, నోటిలోపొగుళ్ళు, పండ్లసలుపులు, చిగుర్లవాపులు, మొదలైన సమస్యలు కూడా తీరిపోతయ్.

ఆస్తమాకు - అడ్డసరలేహ్యం

కావలసిన పదార్థాలు : అడ్డసరంఆకుల నిజరసం500గ్రా॥, పటిక బెల్లంపొడి ఒకకేజీ, పిప్పళ్ళపొడి60గ్రా॥, మంచినాటుఆవునెయ్యి60గ్రా॥; పట్టుతేనె 250గ్రా॥, సేకరించుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పైపదార్థాలలో పిప్పళ్ళను దోరగా వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. తరువాత ఒకకళాయి పాత్రలో అడ్డసరంరసం, పటిక బెల్లంపొడివేసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. క్రమంగా లేతపాకం వచ్చే టప్పుడు నెయ్యి, పిప్పళ్ళపొడి వేసికాలిపి దించి చల్లారిన తరువాత అందులో తేనెకలిపి బాగా కలబెట్టి గాజుపాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ రెండుపూటలాపూటకు మూడునుండి అయిదు గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ ఒకకప్పు నాటుఆవుపాలు పటికబెల్లం పొడి కలిపి తాగాలి.

తీరేవ్యాధులు : పైనతెలిపినవిధంగా వాడుతూవుంటే క్రమంగా దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, ఆస్తమా, క్షయ, గుండెనొప్పి, తీవ్రజ్వరం, అతివేడి, మొదలైన సమస్యలన్నీ క్రమక్రమంగా హరించిపోయి శరీరానికి మంచిబలం, ఆరోగ్యం, ఆయువు వర్ధిల్లుతయ్.

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

జీ టీవీలో చెప్పిన ఆహారయోగాలు - ఆరోగ్యరాగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



ఊపిరితిత్తుల సమస్యకు - ద్రాక్షాపాకం

ఊపిరితిత్తులు శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవం. ఈ ఊపిరి తిత్తులు బలంగా లేకపోవడంవల్ల ఋతువు మారినప్పుడుల్లా ఊపిరి తిత్తులలో కఫం చేరుకొని జలుబు, దగ్గు, పొడిదగ్గువస్తయ్. ఈ సమస్యకు నల్లద్రాక్షపండ్లు 300 గ్రాములు తీసుకొని నీళ్ళలోవేసి పిసికి వడబోసుకోవాలి. ఈ రసాన్ని 300 గ్రాములు తీసుకోవాలి. పొదినా రసం 15 గ్రా॥ తీసుకొని వడబోయాలి. పటికబెల్లం 100గ్రా॥ తీసుకొని ఇవి అన్ని కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి సన్నటి సెగపై పాకం వచ్చేదాక కాగబెట్టాలి. అంటే ఈ పాకం నీటిలోవేసినపుడు వుండలాగా రావాలి. ఈ పాకాన్ని ఊపిరితిత్తుల సమస్యవున్న వాళ్ళు చిన్నపిల్లలైతే ఒక చిన్న స్పూన్, పెద్దలైతే రెండు స్పూనులు కప్పు నీటితో కలిపిగాని లేదా వట్టి పాకంగా గాని 100 రోజులు ఉదయం, సాయంత్రం సేవించాలి. ఊపిరితిత్తుల సమస్య ఎక్కువ వున్నవాళ్ళు వేడినీటితో తాగాలి. ఈవిధంగా చేస్తే ఊపిరితిత్తులకు బలం వస్తుంది.

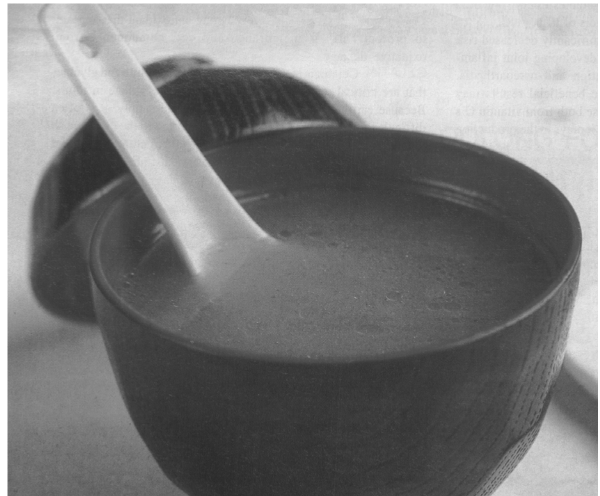
రక్తశుద్ధికి, రక్తవృద్ధికి ఆయుర్వేద 'టీ'

నీడలోనానబెట్టి దంచిన పుదీనా పొడి 200గ్రా॥, మంజిష్టాది పొడి 50గ్రా॥, వేయించిన మిరియాలపొడి 100గ్రా॥, ఈ మూడు కలుపుకొని సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. అరలీటరు పాలు తీసుకొని ఆ పొడి 2 స్పూనులు వేసి చిన్నమంటపై పాలను మరిగించాలి. దీనికి పచ్చి పొదీనా కూడా కొంచెం వేసుకొంటే బాగుంటుంది. ఈ పాలు మరిగిన తరువాత దీనికి తగినంత పటిక



బెల్లం, లేదా పంచదార, షుగరు వున్నవారు తాటిబెల్లం వేసుకొని ఈ పాలను వడబోసుకొని ఈపాలను క్రమం తప్పకుండా ఉదయం ఒకకప్పు, సాయంత్రం ఒకకప్పు, త్రాగితే రక్తము పరిశుభ్రంగా, ఎర్రగా తయారుఅవుతుంది. ఇందులో వున్న పుదీనా కాలేయానికి వేడి పుట్ట కుండా క్రమబద్ధంగా వుంచుతుంది. మంజిష్ఠ రక్తశుద్ధిచేసి చర్మ వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది.

వీర్యములోని జీవకణాల సంఖ్య పెరగడానికి, స్త్రీలలో కడుపునొప్పికి మినపప్పు - పాయసం



పొట్టువున్న మినపప్పు 100గ్రా॥, తీసుకొని అవి మునిగేవరకు నీళ్ళుపోసి ఒకరోజు పూర్తిగా నానబెట్టాలి. ఈపప్పులో వున్న పొట్టుతీసి వేయాలి. ఈపప్పును ఆవునెయ్యివేసి బాండీలోవేసి దోరగా వేయిం చాలి. అందులో తగినన్నిపాలు పోసి పాయసం తయారు చేసి దీనికి తగినంత పటికబెల్లం కలపాలి. దీనిని మధ్యాహ్నం అల్పాహార ముగా దీనిని సేవించవచ్చు. ఈ పాయసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఈ పాయసం ఎవరు ఎంత తినగలరో అంత తీసుకోవచ్చు. కొత్తగా వివాహము అయినవాళ్ళు, మంచిసంతానం కావాలనుకునేవాళ్ళు, కడు పులో నొప్పి వచ్చే ఆడవాళ్ళు దీనిని సేవించవచ్చు. బాగా చలికాలంలో రోజు, వానాకాలంలో వారమునకు ఒకసారి, ఎండాకాలంలో 15 రోజులకు ఒకసారి దాపత్యంలో పాల్గొనాలి.

తొడలు, పిరుదులలో కొవ్వు తగ్గుటకు - సూపు

కిరాదోసకాయ, బీట్‌రూట్, బీన్స్, చిక్కుళ్ళు, కారెట్, కాబేజి, టమోటాలు తీసుకొని సరిపడా నీళ్ళుపోసి ఉడికించాలి. దీనికి కొత్తిమీర, పొదీనా, కరివేపాకు, మిరియాలపొడి అరస్పూన్, సైంధవలవణం తగినంత, అల్లంముక్క కొంచెంవేసి దించి మధ్యాహ్నం ఆహారంగా తీసుకోవాలి. ఇలాచేస్తుంటే తొడలలో, పిరుదులలోపేరుకుపోయిన కొవ్వు తగ్గిపోతుంది.

సక్రమంగా రజస్వల కావడానికి



మెంతిగింజలను నీళ్ళలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి, కొంచెం దోసెల పిండి కలిపి కొంచెం కారం, ఉప్పు కలిపి చిన్న చిన్న దోసెలు రోజూ ఒకటి లేక రెండు తినాలి. ఇలా మూడునుండి ఏడు రోజులపాటు చేస్తే రజస్వల అవుతారు. మొదటిసారి రజస్వల అయిన తరువాత ఈ అట్లు తినరాదు. ఈ అట్లుతింటే వేడిచేస్తుదనుకొంటే బార్లీ నీళ్లు గాని, కొబ్బరినీళ్లు గాని త్రాగాలి.

ముఖముపైవున్న నల్లమంగు, ఎర్రమంగు మచ్చలకు కానుక



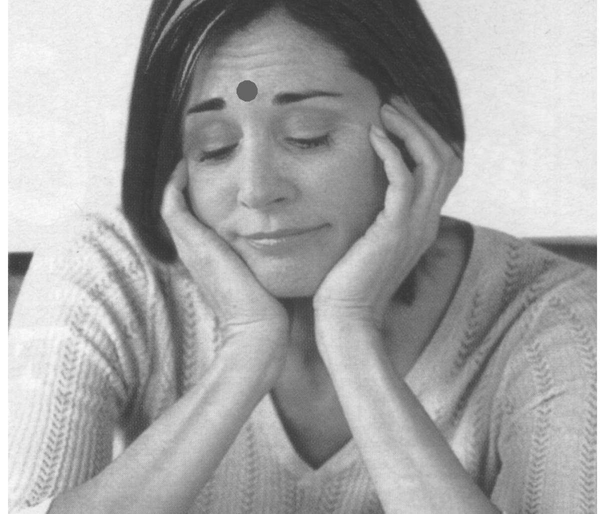
మనోమాలిన్యాలు లేనివాళ్ళకు, శారీరక మాలిన్యాలు లేనివాళ్ళకు ముఖములో మచ్చలు రావు, వాము 100గ్రా॥, మిరియాలు 50గ్రా॥, ఉప్పు 25గ్రా॥ అన్ని పొడిచేసి ఈపొడిని రోజూ అరస్పూన్ తింటుంటే జీర్ణశక్తి బాగుపడి, రక్తశుద్ధిజరిగి ముఖసౌందర్యం బాగుంటుంది.

అరికాళ్ళపగుళ్ళు - హరించిపోవుటకు



ప్రతిరోజూ పడుకొనేటప్పుడు కొబ్బరినూనె అరికాళ్ళకు రాసు కోవాలి. 4,5 కుంకుడుకాయలు రసంచేసి మట్టివున్న పాదాలను బ్రష్‌తో కడగాలి. మెత్తటిదూదితో అద్దాలి. జీలకర్ర, ధనియాలు సమానంగా తీసుకొని దోరగా వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. పటికబెల్లం సమానంగా తీసుకొని పొడికొట్టి మూడు కలిపి అరస్పూన్ చొప్పున రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. కడుపులో వేడితగ్గి అరికాళ్ళ పగుళ్ళు తగ్గుతయ్.

మతిమరుపు నివారణకు



100గ్రా॥ మంచిసోంపుగింజలు తీసుకొని పాత్రలో పోసి కొంచెం నెయ్యివేసి దోరగా వేయించాలి. దించి బాగా మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాలితం చేసి అందులో 100గ్రా॥ పటికబెల్లంకలిపి ఒక గాజుపాత్రలో నిలువ చేసుకోవాలి. చిన్నపిల్లలకు పావుటీస్పూన్, పెద్దలకు అరటీస్పూన్ మోతాదుగా ఆహారానికి గంటముందు లేదా గంట తర్వాత తీసుకోవాలి. ఇది రోజూ తీసుకోవడం ద్వారా మతి మరుపురాదు మరియు జీర్ణశక్తి బాగుంటుంది.

ప్రతి బుధవారం మా కార్యాలయమునకు శెలవు
అందరికి ఆయుర్వేదం, హైదరాబాద్.

రావిబెరడు చూర్ణం, మిరియాలు, శొంఠి, నాగకేసరాలు, ఈ నాలుగు సమానభాగాలుగా కలిపి చూర్ణం చేసుకొని పూటకు రెండున్నర గ్రా॥చూర్ణంలో 10గ్రా॥నెయ్యి కలుపుకొని రెండుపూటలా తీసుకుంటూ వుంటే సంతానం కలుగుతుంది. బహిష్టు అయిన 4వరోజు నుంచి తీసుకోవాలి.

సుఖవ్యాధులవల్ల కలిగే

స్త్రీ పురుషుల నోటిపూత, నంజుపొక్కులకు - నవ్యమైన యోగాలు - 10

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన పాఠకులారా! సుఖవ్యాధులు శరీరంలో బాగా జీర్ణించుకుపోయినప్పుడు వాటి ప్రభావంవల్ల మాటి మాటికి నోటిపూత నంజుపొక్కులు పుడుతుంటయ్. అలాంటి వాటికి కొన్న చక్కని సులభమార్గాలు తెలుసుకుందాం.



ఏలక్కాయలతో - ఎదురులేనియోగం

కావలసిన పదార్థాలు : ఏలక్కాయలలోని గింజలు5గ్రా॥, ఆకుపత్రి 5గ్రా॥, దాల్చినచెక్క5గ్రా॥, పిప్పళ్ళు20గ్రా॥, పంచదార40గ్రా॥, అతిమధురం40గ్రా॥, గింజలుతీసి ఎండించి దంచిన ఎండుఖర్జూర కాయలపొడి40గ్రా॥, ద్రాక్షపండ్లు40గ్రా॥, తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పైపదార్థాలలో పిప్పళ్లను దోరగావేయించి పొడి చేయాలి. మిగిలినవాటిని విడివిడిగా పొడిచేసుకోవాలి. తరువాత ఆ పొడులతోపాటు ద్రాక్షపండ్లనుకూడా కలిపి మెత్తగాదంచి తగినంత తేనె వేసి ముద్దలాగానూరి చింతగింజలంతగోలీలు తయారుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజుకు మూడు లేదా నాలుగుసార్లు ప్రతిసారి ఒకగోలీ నోటిలో వేసుకొని చప్పరించి రసాన్ని మింగుతూవుంటే చాలా త్వరగా ఏరకమైన నోటిపూత అయినా తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

తగ్గగల ఇతర వ్యాధులు : ఈగోలీలతో కేవలం నోటిపూత మాత్రమే కాక దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, వాంతులు, అతివేడి, ఒళ్ళు మంటలు, అరికాళ్ళమంటలు, నోటివెంట, పళ్ళవెంట రక్తంకారడం, అతిదప్పిక, అరుచి, మొదలైన ఇతర సమస్యలు కూడా హరించిపోతయ్.

అయిదారు నిమ్మకాయలరసంలో 300గ్రా॥ వేడినీరు పోసి చల్లారిన తరువాత తగినంత చక్కెర కలిపి, ఆ రసాన్ని రోగిచేత కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తూవుంటే జ్వరము, వాంతులు, అతిసారవిరేచనాలు హరించిపోతయ్.



ఖర్జూరంతో - ఖచ్చితయోగం

కావలసిన పదార్థాలు : గింజలుతీసిన ఎండుఖర్జూరాలు 500గ్రా॥, ఆకుపత్రి10గ్రా॥, చిన్నఏలకులు10గ్రా॥, తవాక్షీరి10గ్రా॥, జీలకర10గ్రా॥, సోపుగింజలు10గ్రా॥, దాల్చిన చెక్క10గ్రా॥, చలువ మిరియాలు10గ్రా॥, జటామాంసి10గ్రా॥, వట్టివేర్లు10గ్రా॥, తుంగముస్తలు10గ్రా॥, సైంధవ లవణం 50గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పై పదార్థాలలో ఎండుఖర్జూరాలను గింజలు తీసివేసి సన్నగా చాకుతో ముక్కలు చేయాలి. ఏలకులు, జిలకర, సోపుగింజలు వీటిని చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేయాలి. అలాగే మిగిలిన పదార్థాలనుకూడా విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి జల్లించి ఒకదానిలోఒకటి కలపాలి. తరువాత ఆమొత్తంచూర్ణం ఒక పాత్రలోపోసి అదిమొత్తం తడిచేటట్లు నిమ్మపండ్ల రసంకలిపి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఒకపగలు ఎండబెట్టాలి. ఇదేవిధంగా వరుసగా వారంరోజుల పాటు రాత్రిపూట రసంపోసి పగటిపూట ఎండిస్తూ వుండాలి. తరువాత ఎనిమిదవరోజు మొత్తంచూర్ణాన్ని మెత్తగానూరి జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారానికి గంట ముందు పావుచెంచానుండి అరచెంచాపొడి నాలుకపైవేసుకొని చప్పరించి రసాన్ని మింగుతూ వుండాలి.

తగ్గగల ఇతర వ్యాధులు : ఈచూర్ణంతో కేవలం నోటిపూత, నోటిలోవచ్చే నంజుకురుపులు, తగ్గడం మాత్రమేకాక భరించలేనంత అతివేడి ఆ అతివేడివల్లవచ్చే తలనొప్పి, తలదిమ్ము, కడుపులోమంట అరకాలు అరచేతులలో అంతులేనిమంటలు, ఆగనివాంతులు, అన్నం చూడగానే అరుచిపుట్టడం, రక్తంలో అతివేడి, మూత్రంలోమంట, ఒక రింపు, గర్భిణిస్త్రీలవేవిళ్ళు, అన్నం సహించకపోవడం, మొదలైన వికారాలు హరించిపోయి నోటికి ఇంపుగా వంటికి ఆరోగ్యకరంగా వుంటుంది.

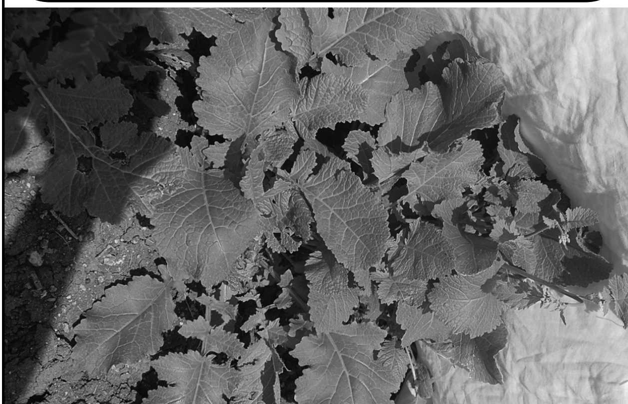
ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

ముందుజాగ్రత్తచర్యలతో - విషసర్పాలనుండి రక్షణ -3




ఆయుర్వేద విశారద శ్రీభమిడిపాటి సూర్యనారాయణమూర్తిగారు

ప్రియమైన పాఠకులారా! గత రెండు మాసపత్రికల్లో పాముకరచిన వెంటనే చేయదగిన అతి సులువైన చికిత్సా మార్గాలను మనం చెప్పకున్నాం. ఇప్పుడు ముందు జాగ్రత్తచర్యగా ఏ ప్రయత్నాలుచేస్తే, ఏ పద్ధతులు ఆచరిస్తే పాముకాట్లకు గురి కాకుండా మనల్ని మనమే ఎలా రక్షించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.



ఆవాలతో - ఆత్మరక్షణ

రసరత్నాకర గ్రంథంలో ఈక్రిందివిధంగా చెప్పబడింది.

శ్లో॥ ఛత్రీ శర్షపపాణిశ్చ చరేద్రాత్రా దివాతథా!
తచ్ఛాయాశబ్దవిత్రస్త: ప్రణశ్యంతిచ పన్నగా!

కాళ్ళకు కిఱ్ఱుచెప్పులు ధరించి ఒకచేత్తో గొడుకుపట్టుకొని ఒకచేతిలో ఆవాలుపట్టుకొని పగలుగానీ, రాత్రిగానీ సంచరించేవారిదగ్గరకు పాములు దరిచేరవని పెద్దల ఉవాచ.

అతిమధురంఅగ్నితో - సర్పయాగం

రసరత్నాకర గ్రంథంలో ఈక్రిందివిధంగా చెప్పబడింది.

శ్లో॥ మధు మధుకాష్ఠదీప్తో యత్ర జ్వలతి ప్రదీపకో రాత్రా!
కులికాదయోపి నాగా స్తత్ర ప్రాణాన్ విముంచతి॥

అతిమధురం అని తెలుగులో పిలువబడే యష్ఠిమధుకం చెట్టుకర్రకు బట్టచుట్టి దానిని తేనెలోముంచి వెలిగించి చీకటిలో ప్రయాణంచేస్తుంటే ఆ కాగడాకాంతి సోకితే పాములు చనిపోతాయని పైశ్లోక భావన.

రాత్రిసమయాలలో అడ్డదారుల్లో చీకటిదారుల్లో ప్రయాణం చేసేవారు, మరియు పాములు ఎక్కువగా సంచరించేచోట పనిచేసేవారు రాత్రి సమయాలలో పొలంపనులకోసం ఒంటరిగా వెళ్ళేవారు పైన తెలిపినట్లు యష్టిమధుక కాగడాను వెలిగించుకొని ప్రయాణంచేస్తూ రక్షణ పొందవచ్చు.

ముళ్ళదిరిసెన వేరుతో - ముందుజాగ్రత్త

చక్రదత్త అనే ప్రఖ్యాత గ్రంథంలోని విషచికిత్సలో ఈవిధంగా చెప్ప బడింది.

మీరు ఏల్చూరి గారితో మాట్లాడాలనుకుంటున్నారా?

ప్రతిరోజూ ఎవరెవరు జీటీవీలో **ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానం** చూస్తూ, ఏమేమి తయారుచేసుకొని వాడుతున్నారో అదేవిధంగా ప్రతినెల **అందరికీ ఆయుర్వేదం** మాసపత్రిక ఎవరెవరు చదువుతూ ఏమేమి లాభాలు పొందుతున్నారో ఆవివరాలతోపాటు మీఫోటో, చిరునామా, ఫోన్‌నెంబరువ్రాసి మాకు పంపిస్తే మండలాలవారీగా జిల్లాలవారీగా ఏల్చూరిగారే స్వయంగా మీకు ఫోన్‌చేసి మీతో మాట్లాడి, మీకవసరమైన సూచనలు చేస్తారు. ఈ సదవకాశాన్ని వినియోగించుకొని వెంటనే ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలు, విద్యార్థులు, మీమీ వివరాలను లేఖలద్వారా ఈక్రింది చిరునామకు పంపండి. లేఖలపైన చిరునామావద్ద స్త్రీలైతే **ఆయుర్వేదమ్మ**అని, పురుషులైతే **ఆయుర్వేదయ్య**అని గుండ్రంగా వ్రాసిపంపడం మరువద్దు. **ఆయుర్వేదమ్మ/ఆయుర్వేదయ్య: పండిత ఏల్చూరిగారు, అందరికీ ఆయుర్వేదంప్లాట్‌నెం.17, రోడ్‌నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033.**

**శ్లో॥ మూలంతండులవారిణా పిబతి య: ప్రత్యంగిరాసంభవం
నిష్పిష్టం శుచిభద్రయోగదివసే తస్యాహిభీతి: కుత: ।
దర్పాదేవ యథా ఫణీ దశతి తం మోహాన్వితం మూలత:
స్థానే తత్ర సఏవ యాతినియతం వక్త్రం యమస్యాచిరాత్॥**

ఆషాఢమాసంలో పుష్యమినక్షత్రం వచ్చినరోజున ముళ్ళదిరిసెన చెట్టునుండి వేరుతెచ్చి కడిగి దంచి రసంతీసి 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటితోకలిపి సేవిస్తే ఆసంవత్సరకాలమంతా ఆవ్యక్తిని పాములు కాటువేయలేవు. ఒకవేళ పొరపాటుగా కాటువేస్తే ముళ్ళదిరిసెన వేరుశక్తివల్ల ఆవిషం మనిషికి ఎక్కకపోగా కాటువేసిన మరుక్షణం ఆ పామే చనిపోతుంది.

వేపాకుతో - విలువైనయోగం

చక్రదత్త అనే ప్రఖ్యాత గ్రంథంలోని విషచికిత్సలో ఈవిధంగా చెప్ప బడింది.

**శ్లో॥ మసూరం నింబపత్రాభ్యాం ఖాదేన్మేషగతే రవౌ!
అబ్దమేకం నభీస్స్యాత్ విషాత్తస్య నసంశయ:**

అనగా సూర్యుడు మేషరాశిలో వున్నప్పుడు వేపాకు మసూరాలు (చిరిశనగలు) కలిపి పదిగ్రాముల మోతాదుగా పరగడుపున సేవించి గంటవరకు మరేమీ తినకుండావుంటే ఆరోజునుంచి ఒకసంవత్సరం వరకు వారికి పాముకాటువలన భయంలేదు అనిఅర్థం.

ఇలాంటి ఎన్నెన్నో వందలవేల ప్రయోగాలు మన శాస్త్రగ్రంథాలలో కనిపిస్తున్నయ్. వీటిమీద సరియైన పరిశోధన చేయకుండానే అనేకమంది మేధావులమని చెప్పుకునేవారు ఇవన్నీ అబద్ధాలనీ, అశాస్త్రీయాలని మాట్లాడుతుంటారు. తమదేశపు పెద్దల ఔన్నత్యాన్ని అర్థంచేసుకోలేని వాళ్ళు చులకనగా మాట్లాడే శాస్త్రవ్యతిరేక సంభాషణలను లెక్కలోకి తీసుకోకుండా దేశాభిమానులైన పాఠకులు ఈప్రయోగాలను శాస్త్రీ యంగా నిరూపించాలి (సశేషం).

ఇంటెల్లపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల-2

-పండిత ఏల్చూరి

వంటింటికి మించిన వైద్యశాల - మరేముంది?



సునాముఖితో - చూడచక్కనియోగం

రోజూ నిద్రించేముందు ఒకకప్పు వేడిపాలలో సునాముఖి ఆకుపొడి 2గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి ఒకచెంచా కలిపి వరుసగా వందరోజులపాటు సేవిస్తుంటే నపుంసకత్వం హరించి మగతనం కలుగుతుంది.

నువ్వుపప్పుతో - నూతనయోగం

నువ్వులపప్పు కండచక్కెరపొడి సమంగా కలిపిన చూర్ణం 5 నుండి 10గ్రా॥ మోతాదుగా రోజూ పరగడుపున సంవత్సరం వరకు ఒకరోజూ కూడా విడువకుండా సేవిస్తుంటే శరీరానికి ఎన్నటికి తరగనంత శక్తి కలుగుతుంది.

అమితబలానికి - మినప్పప్పుయోగం



పొట్టులేని చాయమినపప్పు ఒకకేజీ తెచ్చి పాత్రలోపోసి అందులో ఒకకేజీ నీరుల్లిగడ్డల (ఆనియన్) రసం కలిపి ఎండలోపెట్టాలి. ఉల్లిగడ్డల రసం మినపప్పులో ఇగిరిపోయేవరకు ఎండబెట్టి తరువాత ఆ పప్పును బాగా ఎండించి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ ఈ చాయమినపప్పు 20గ్రా॥ మోతాదుగా అరలీటరు పాలలో కలిపి మెత్తగా ఉడికించి దించి అందులో మంచినెయ్యి 10గ్రా॥, కండచెక్కెర 20గ్రా॥కలుపుకొని ఉదయం పరగడుపున తింటూవుండాలి. ఈవిధంగా 40 నుండి 60 రోజుల వరకు తింటుంటే పురుషుల వీర్యదోషాలు స్త్రీల ఆర్తవదోషాలు హరించి ఇరువురికి యౌవనశక్తి అనూహ్యంగా పెరుగుతుంది.

శరీరంలో - అతివేడి హరించుటకు

కొంతమంది శరీరంలో రాత్రిపగలు అనేభేదం లేకుండా ఋతువుల తేడాలేకుండా అన్నికాలాలలో ఒకేవిధంగా మలమల మాడుతూ వుంటుంది. అలాంటివారు రెండుకప్పుల పెరుగులో 20 నుండి 30 గ్రా॥కందులు రాత్రివేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి పొద్దున్నే మొత్తం పదార్థాన్ని మెత్తగానూరి పరగడుపున తింటుంటే ఆశ్చర్యకరంగా శరీరంలో పేరుకుపోయిన నిక్కాక హరించిపోతుంది.

మహారోగ్యానికి - మధురమార్గం



ఆవుపాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవునెయ్యి, పట్టుతేనె పంచదార ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ మోతాదుగా కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవిస్తుంటే క్రమంగా వార్ధక్యపు ఛాయలు శరీరంపై ముడతలు శరీరం ఎండి పోవడం చర్మం కాంతి హీనంకావడం మొదలైన అనారోగ్య లక్షణాలు అదృశ్యమైపోయి మంచి యౌవనప్రాయపు అంద చందాలు ఆరోగ్య సౌభాగ్యాలు స్త్రీ పురుషులకు కలుగుతయ్.

గుంటగలగరతో - ఘంటాపథయోగం

కొన్ని గుంటగలగరమొక్కలను ఇంటి ఆవరణలో పరిశుభ్రమైనచోట పెంచుకోవాలి. స్థలం లేనివారు పెద్ద కుండీలలోవేసి పెంచాలి. కొన్ని మొక్కలు పెరిగిన తరువాత వాటి కొమ్మలను గల్లి మట్టిలో నాటుతూవుంటే అవికూడా మరలా మొక్కలుగా పెరుగుతూనే వుంటయ్. ఇలా సమృద్ధిగా పెంచుకున్న తరువాత రోజూ రెండుపూటలా గుంటగలగర మొక్కల లేత ఆకులను గిల్లుకొని అప్పటికప్పుడు పచ్చడిచేసి(గోంగూరపచ్చడిలాగా) పాలిష్ తక్కువగా వున్న పాతబియ్యపు అన్నంలో కలుపుకొని తింటూవుంటే వేరే ఏ ఇతర ఔషధాలు వాడే అవసరంలేకుండా ఇది వాడటం మొదలుపెట్టినప్పుడు ఏ వయసులో వుంటారో వారి వయసు అక్కడే ఆగిపోయి దీర్ఘాయుష్మంతులవుతారు. ప్రతిరోజూ ఈ సూత్రాన్ని ఖచ్చితంగా పాటించాలని మరువకూడదు.

1-3-2009 నుండి విజయవాడలో ప్రారంభం మహర్షి ఏల్చూరి - మూలికా ఔషధాలయం

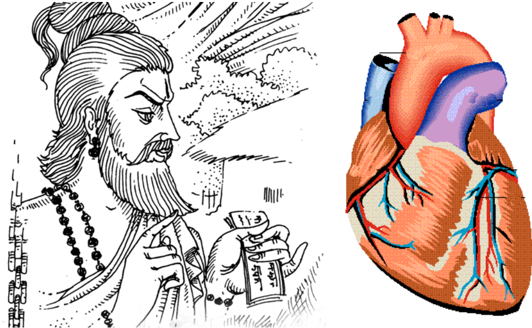
ఆంధ్రప్రాంత పాఠకులారా! ప్రేక్షకులారా! మన సంస్థ ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో మూలికాలయం ఔషధాలయం స్థాపించాము. మన ఫార్మసీలో లైసెన్స్ పొందిన ఔషధాలు, మరియు కల్తీలేని స్వచ్ఛమైన మూలికలు ఇక్కడ లభిస్తయ్. ముందుగా ఫోన్ ద్వారా కావలసిన మూలికలు, ఔషధాల పేర్లు చెప్పి సమయం తీసుకొని వచ్చి వాటిని పొందండి. లాభాపేక్షలేకుండ కేవలం మా పాఠకులకు మంచి మేలైన మూలికలు అందించాలనే, అభిప్రాయం తో ఈశాఖను ప్రారంభించాము.

ఈ సదవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని మంచి మూలికలను అందుకొని ఆరోగ్య సౌభాగ్యాలను పొందవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

-పండిత ఏల్చూరి

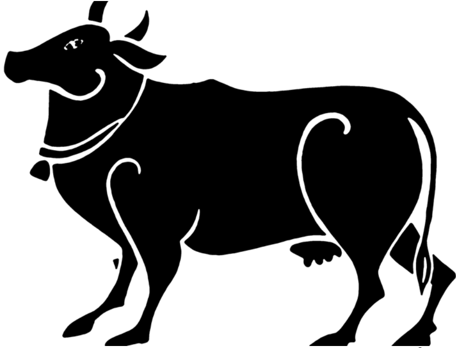
ఒకవేళ ఎప్పుడైనా బయటి ప్రాంతాలకు వెళ్ళవలసి వచ్చినా లేక అనేక ప్రాంతాలకు తిరుగుతూ ఉద్యోగం చేసేవారు వాడుకోవాలనుకున్నా ఈ లేత గుంటగలగర ఆకులను నీడలో ఆరబెట్టి దంచుకున్న పొడి తమతోపాటు తీసుకుపోయి నియమబద్ధంగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు మూడువేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి మంచినీటితో సేవిస్తున్నా కూడా ఇదే ఫలితం కలుగుతుంది.

గుండెనొప్పికి - గురియైనమార్గం



మంచిశనగలను కళాయిలోపోసి చిన్నమంటపైన ఆగింజలన్నీ మాడేవరకు వేయించి తీసి మెత్తగానూరి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ బూడిద రెండు లేక మూడుచిటికెల మోతాదుగా రెండు గ్రాముల బెల్లంతోకలిపి ఉండలాగా చుట్టి బుగ్గనపెట్టుకొని రోజూ రెండుపూటలా చప్పరించి తింటుంటే గుండెనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

చెవిలో చీముకు - ఆవుమూత్రం



ఆరోగ్యవంతమైన నాటు ఆవుమూత్రం బట్టలో వడకట్టి రెండుపూటలా అయిదారు చుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తుంటే ఎంతోకాలంనుండి చీముకారే సమస్య చెప్పకుండా పారిపోతుంది.

తామరవ్యాధికి - తగినమార్గం

చింతగింజలను నిమ్మకాయరసంతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని తామరపైన పట్టిస్తూవుంటే నాలుగైదురోజుల్లోనే తామర మాయమైపోతుంది.

మూర్ఛరోగులకు - మెడలోమాల

బాగా ఆరోగ్యంగా వున్న ఇరవైఒక్క జాజికాయలు వాటికి మధ్యలో రంధ్రాలు చేసి వాటిని దారంలోగుచ్చి మెడలోవేసుకొని తీయకుండా ఎప్పుడూ ధరించి వుంచుతూవుంటే మూర్ఛ అపస్మారం రాకుండా ఆగిపోతయ్.

మలేరియాలకు - మంచిమార్గం

5 తులసిదళాలు, 7 మిరియాలు కలిపి మాత్రగా నూరి రోజూ పరగడుపున గోరువెచ్చని నీటితో రోజూ సేవిస్తుంటే చలితో కూడిన మలేరియా జ్వరం తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

అరతలనొప్పికి - అద్భుతమార్గం



నెయ్యి 10గ్రా॥ బెల్లం 10గ్రా॥ కలిపిన ముద్ద రోజూ మూడుపూటలా తింటూ వుంటే అతిత్వరగా అర తలనొప్పి అదృశ్యమై పోతుంది.

రేచీకటికి - వంటింటియోగం

చిన్నకరక్కాయలు, చిన్నపిప్పళ్ళు, సమంగా తీసుకొని చిన్న మంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి బట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువచేసుకోవాలి. అరచిటికెడు పొడి స్త్రీల చను బాలతో రంగరించి పెసరబద్దంత కళ్ళలో రాత్రిపూట పెడుతూవుంటే మూడురోజుల్లో రేచీకటి తగ్గిపోతుంది.

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

ఆయుర్వేదంతో చెవుడు, మూగ తగ్గి- మాటలు వచ్చినయ్, చెవులు వినిపిస్తున్నయ్

వి. శారదా, నారాయణస్వామి, ఇం.నెం. 3-545, శాంతినగర్, ధర్మవరం, అనంతపురంజిల్లా. ఫోన్ : 9885416028, 9491507528



పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం! అయ్యా! మా కూతురుకు చిన్నప్పటి నుండి చెవుడు, మూగ సమ స్యలతో బాధపడేది. మేము డిసెంబర్, 14, 2008 మీ ఆయుర్వేద క్యాంపుకు వచ్చితిమి. అక్కడ మీరు సూచించినవిధంగా ఆయుర్వేద ఔషధాలు వాడినాము. 1) సారస్వతి ఆకులు తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి పొడిచేసి తేనెతో కలిపి ఉదయం సాయంత్రం ఇచ్చాము. 2) వసకొమ్ములతో వసరసాయనం మీరు తెలిపినట్లుగా తేనెతో కలిపి తయారుచేసి ఇచ్చాము. 3) ఆవుమూత్రం తెచ్చి ఒకగ్లాసు ఆవుమూత్రం పాత్రలోపోసి సగం గ్లాసు అయ్యే వరకు చిన్నమంటమీద మరిగించి ఏడుసార్లు వడపోసి సైంధవలవణం కొద్దిగా కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజు ఉదయం సాయంత్రం గోరువెచ్చగా చేసి చెవులలో వేశాము. మా కూతురు చెవులు పూర్తిగా వినిపించేవి కావు. కాని ఆవుమూత్రం వాడిన తరువాత చెవులు వినిపిస్తున్నయ్.

4) అశ్వగంధ ఘృతం చూర్ణం పాలలో కలిపి సాయంత్రం ఇచ్చాము. 5) షడ్బిందు తైలం ముక్కులో ఉదయం, సాయంత్రం 2 చుక్కలు వేశాము. 6) త్రిఫల రసాయనం కూడా ఇచ్చాము. మా కూతురికి మాటలు వస్తున్నయ్.

ఇంతటి అద్భుతమైనశక్తి ఈ ప్రపంచంలో ఆయుర్వేదంలో తప్ప మరేందులోను లేదని ప్రజలంతా తెలుసుకోవాలని గురువుగారు చెప్పే ప్రతిమార్గాన్ని అందరూ ఆచరించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కావాలని కోరుతున్నాము.

ఆయుర్వేద అభిమానురాలు పుష్ప శ్రీనివాస్ అనుభవాలు

పుష్ప శ్రీనివాస్, సర్పంచ్, ఇం.నెం. 1-50/2, లింగాపూర్ (విలేజ్), రామగుండం (మ), కరీంనగర్‌జిల్లా. ఫోన్ : 9949945337



శ్రీయుత గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గారి పాద పద్మములకు నమస్కరించి వ్రాయునది. నేను గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా అందరికి ఆయుర్వేదం వీరాభిమానిని. ఇది చదివి ఎంతోమందికి సలహాలు ఇచ్చి పాటించడం జరిగింది. అందులో కొన్ని మీకు వ్రాయుచున్నాను.

1. కడుపునొప్పి తగ్గింది : నాకు కడుపులో మంటగా వుండేది. ఎన్నో ఇంగ్లీషు మందులు వాడాను. అయినా తగ్గలేదు. మీరు చెప్పిన విధంగా ఓమ,మిరియాలు దోరగా వేయించి పొడిచేసి అన్నం తిన్నాకగంట తరువాత ఒక చిటికెడు వేసుకున్నాను. ఆశ్చర్యకరంగా కడుపులో మంట తగ్గినది. ఆపొడిని ఇప్పుడు సాంబారులోకూడా వాడు చున్నాను.

అలాగే మా తోటికోడలు బిడ్డకూడా కడుపునొప్పితో బాధపడుతుంటే మా ప్రక్కనే వున్న దుకాణంలోకి వెళ్ళి మిరియాలు, బెల్లం తెచ్చి దంచి ఒక్కటే ఉండ ఇచ్చాను. ఆశ్చర్యంగా 5 నిమిషాల్లో కడుపునొప్పి తగ్గింది.

2. కురుపులు పోయినయ్ : మా అక్కగారి కూతురుకు చేతివేళ్ళకు, కాలివేళ్ళకు చిన్న చిన్న కురుపులు వచ్చేవి. ఎన్ని హాస్పిటల్స్‌కు తిరిగినా అవి పోలేదు. మన ఆయుర్వేద మాసపత్రికలో సూచించినట్లు ఉత్తరేణివేర్లు తెచ్చి దంచి అందులో నువ్వులనూనె పోసి సన్నటి మంటపై ఉంచి నూనే మిగిలేవరకు వుంచాము. దాన్ని కురుపులు వచ్చినచోట లేపనం చేశాము. పూర్తిగా కురుపులు తగ్గినయ్.

2. జుట్టు పొడవుగా అయ్యింది : మా అమ్మాయికి జుట్టు తక్కువ వుంటే మీరు సూచించినవిధంగా గుంట గలగరతైలం నేను వాడమేకాకుండా మా బంధువులచేత వాడిస్తున్నాను. మా అమ్మాయిలకు కలబందతైలం వాడించుచున్నాను. జుట్టుచాలా పొడవుగా పెరిగినది.

2. నడుమునొప్పి తగ్గింది : మా బావగారికి విపరీతమైన నడుమునొప్పితో బాధపడేవారు. ఎన్నో ఆసుపత్రులకు తీసుకెళ్ళినా, వేల రూపాయలు ఖర్చుచేసినా నొప్పి తగ్గలేదు. మీరు చెప్పిన విధంగా ప్రజారక్షణతైలం తయారుచేసుకొని వాడించాను. ఇప్పుడు చాలా రిలీఫ్‌గా వుందన్నారు.

ఇటువంటి మంచి సలహాలు ఇస్తున్న మీకు దేవుడు నిండునూరేళ్ళు ఆయురారోగ్యాలు ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను.

ప్రతిబుధవారం అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయమునకు శెలవు.

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
04-04-2009 శనివారం	ఆర్తమూరు తూ॥గో॥జిల్లా	సత్యభాస్కర జిల్లాపరిషత్ హైస్కూల్	లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో పి.భాస్కర్‌రెడ్డి ✆ 9849209444 ఉ. 9-00 రా 4.00 వరకు	శ్రీ పి. విశ్వనాధరెడ్డి ✆ 9000035444 శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్ ✆ 08857329334, 236134
05-04-2009 ఆదివారం	తాడేపల్లిగూడెం ప॥గో॥ జిల్లా	బి.వి.ఆర్. కళాకేంద్రం ఫైర్ ఆఫీసు దగ్గర	నడింపల్లిసత్యనారాయణరాజు శ్రీయన్. వెంకటస్వామి ✆ 9052222554	శ్రీయన్.సత్యనారాయణరాజు ✆ 9959347247 శ్రీకే. షీలా ✆ 9849247319 శ్రీచింత సూర్యకుమారి ✆ 9290938498
15-04-2009 బుధవారం	బి.డి.యల్. భానూర్	బి.డి.యల్. ఆడిటోరియమ్	WAWE ఆధ్వర్యంలో సా॥4-00 రా॥ 8.00 వరకు	శ్రీమతి కళ్యాణి కిరణ్మయి ✆ 08455227131 శ్రీ కె. కృష్ణసాయి ✆ 040 23469685 శ్రీమతి యన్. ఉమాదేవి ✆ 040 23895887
19-04-2009 ఆదివారం	జంగారెడ్డిగూడెం ప॥గో॥జిల్లా.	ఈ శిబిరం ఎన్నికలు రావడంవల్ల వాయిదా వేయబడింది		
26-04-2009 ఆదివారం	బాపట్ల గుంటూరుజిల్లా	రోటరీ కళ్యాణమంటపం విజయలక్ష్మీపురం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, బాపట్ల శాఖ	శ్రీ మన్నవ మురళీకృష్ణ ✆ 9440265888 శ్రీ బి. హేమంతకుమార్ ✆ 9440242350 శ్రీ బి. షణ్ముఖేశ్వర్ రావు ✆ 9849032369
30-05-2009 శనివారం	వత్సవాయి కృష్ణాజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీ జి.వి.యమ్. శర్మ ✆ 9441877485 శ్రీ బి. సాంబశివుడు ✆ 08654 293099	శ్రీ రామవరపు జ్ఞానానందాచార్యులు ✆ 9989278150 శ్రీ బి.రాజు ✆ 08654 282724
31-05-2009 ఆదివారం	పాల్వంచ ఖమ్మంజిల్లా	విద్యుత్ కళాభారతి స్టేడియం	శ్రీ జి.వి.యమ్. శర్మ ✆ 9441877485	శ్రీ యం.డి. భాష ✆ 9177927329 శ్రీ పి. వెంకటేశ్వర రావు (లోక్‌సత్తా) ✆ 9963384229
07-06-2009 ఆదివారం	తెనాలి గుంటూరుజిల్లా	నన్నపనేని వెంకటరావు కళ్యాణమందిరం, నాజరుపేట	శ్రీనివాస ఫర్నిచర్స్	శ్రీ శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ✆ 9246475373 శ్రీ కోటకిషోర్‌కుమార్ ✆ 9292004508
13-06-2009 2వ శనివారం	ఉయ్యూరు కృష్ణాజిల్లా	జెమిని ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్ జెమిని నగర్, తోట్లవల్లూరు	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఉయ్యురు శాఖ.	శ్రీ కె. బాలకోటి ✆ 9849455069 శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి ✆ 9885969885
14-06-2009 ఆదివారం	విజయవాడ కృష్ణాజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	రోటరీక్లబ్ ఆఫ్ విజయవాడ, కాస్మో పి.వి. రమణ	శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి ✆ 9885969885
21-06-2009 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	సీతారామ కళ్యాణమంటపం పోర్టు ఆసుపత్రి దగ్గర, శాలిగ్రామపురం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ.	శ్రీ సీతారామశర్మ ✆ 9849127619 శ్రీ టి.వి.రమణ ✆ 9490184717 యం. జయంతి ✆ 9849667608
28-06-2009 ఆదివారం	ఏలూరు ప.గో.జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఏలూరు శాఖ.	శ్రీ వి.వి.యస్. సుదర్శన్ ✆ 9848134076, 9246634076 ఎ.వి.కె. విశ్వనాధం ✆ 9848258165
4-07-2009 శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీ హెచ్. రవీంద్రగౌడ ✆ 9440862377	శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ ✆ 08552 226618 శ్రీమతి పి. గాయత్రి ✆ 08496 248233
11-07-2009 2వ శనివారం	నల్లగొండ పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్లగొండ శాఖ.	శ్రీ సి.హెచ్. కోటేశ్వరరావు ✆ 9440616975 శ్రీమతి. సి. హెచ్. భవాని ✆ 08682 227523
19-07-2009 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణం	వి.ఆర్.సి. గ్రౌండ్స్	న్యూ లైఫ్ పౌండేషన్	శ్రీబొల్లినేని సాయిప్రసాద్ ✆ 9885522863 యం. వెంకటేశ్వరరావు ✆ 9849049152
25-07-2009 శనివారం	అనంతపురం పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అనంతపురం శాఖ.	శ్రీ ప్రసాద్ ✆ 9440957032 శ్రీ జె. రమేష్ ✆ 9985798293
01-08-2009 శనివారం	నిజామాబాద్ పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	వివేకానంద యోగాకేంద్ర, ఆర్మపల్లి	శ్రీ ప్రభాకర్ గురూజీ ✆ 9848060613
08-08-2009 శనివారం	ఖమ్మం పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఖమ్మం శాఖ.	శ్రీ పాలవరపు శ్రీరాములు ✆ 9848738813

ఈ క్రింది తేదీలలో ఆంధ్ర ప్రాంత పాఠకులు, అభిమానులు పండిత శ్రీఏల్చూరిగారిని, డా॥ విశ్వనాధంగారిని విశాఖపట్టణంలో మే 2,3 శని, ఆదివారాలలో కలవవచ్చు. వివరాలకు : శ్రీసీతారామశర్మ ✆ 9849127619, జయంతి ✆ 9849667608. సమయం : ఉ॥ 9గం॥ నుండి సా॥ 5గం॥వరకు

ఏప్రెల్ 11, 12 తేదీల విజయవాడ పర్యటన రద్దుచేయబడినది.

వివరాలకు : శ్రీ రవిచంద్ర ప్రకాష్ ✆ 9848405144, ఆఫీసు ✆ 0866-2444490

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

అందరికీ ఆయుర్వేదం (TM)



సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,
జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ
స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.
040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com
మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 13 సంచిక 1 ఏప్రిల్, 2009 రూ.10/-

వరాలిచ్చే దేవుళ్ళు - ప్రజలా? పాలకులా?

ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్యదేశంగా ఆవిష్కరించబడిన భారతదేశంలో ప్రజలే అధిదేవతలని అధినాయకులని, ప్రజలకొరకు ప్రజలచేత నిర్మింపబడే ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థతో దేశం సర్వతోముఖాభివృద్ధి చెందుతుందని అలనాటి పెద్దలు ఆశించారు. కుల మత వర్ణ వర్గ ప్రాంత భేదాలకు అతీతంగా దేశభక్తి కలిగిన వారిని మాత్రమే ప్రజలు ఎన్నుకోవాలని వారిద్వారా సుసంపన్నమైన దేశప్రగతిని సాధించాలని రాజ్యాంగ నిర్మాతలు ఆకాంక్షించారు. కానీ, ఈనాటి రాజకీయ చిత్రపటాన్ని చూస్తుంటే ప్రజాస్వామ్య స్వరూపం తలక్రిందులౌతున్నట్లుగా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

స్వాతంత్య్ర భారత తొలిదినాలలో ప్రజలే నాయకులకు విరాళాలను ఓట్లను సమకూర్చి గెలిపించుకొని సుపరిపాలనను ఏర్పరచుకునేవారు. ఆనాటి ప్రసిద్ధ భారత రాజకీయ నాయకులంతా స్వాతంత్ర్య స్ఫూర్తి కలిగివుండి ప్రజలనే వరాలిచ్చే దేవుళ్ళుగా ఆరాధిస్తూ ఇంటింటికి వీధివీధికి తిరిగి ఎక్కడి సమస్యలు అక్కడనే పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించి ఉత్తమ ప్రజా సేవకులుగా గుర్తింపుపొందారు. ప్రజలే తమకు నాయకులని వారే వరాలిచ్చే దేవుళ్ళని వారికి సేవచేయడమే దేశమాతకు న్యాయం చేయడమని నాటి నాయకులు సిద్ధాంతీకరించారు.

ఆనాటి పరిస్థితులు ఈనాడు పూర్తిగా మారిపోయినయ్. ఓట్ల రాజకీయాలు బాగా ఊపందుకున్నయ్. వ్యాపారస్తులు కోట్లకు పడగలెత్తిన కుబేరులు, అంగబలం సమకూర్చుకున్న గుండాలు, రౌడీలు క్రమక్రమంగా రాజకీయాలలో ఆధిపత్యం చెలాయించడంతో రాజకీయ నైతిక విలువలు పూర్తిగా అడుగంటిపోతున్నయ్. ప్రజలకు ఎదురు డబ్బులిచ్చి అనేక రకరకాల భ్రమలు, వాగ్దానాలు గుప్పిస్తూ మేము గెలిస్తే ఇంటింటికి ఆహార పదార్థాలు అతితక్కువ ధరకు ఇస్తామని ఒకరు, ఊరికే ఇస్తామని మరొకరు, కరెంటు ఫ్రీఅని, టీవీ ఫ్రీఅని, బియ్యం ఫ్రీఅని, ఇళ్ళు ఫ్రీఅని నగదు బహుమతులని ఇలా పక్కా వ్యాపారస్థులు ఏవిధంగా జనాన్ని మభ్యపెట్టి మోసం చేస్తారో అదేవిధంగా ఆచరణకు సాధ్యంకాని హామీలతో నేటినాయకులు ప్రజలముందుకొస్తున్నారు.

ఏ దేశంలో ప్రజలైనా తమకాళ్ళమీద తాము నిలబడగలిగినప్పుడే ఆదేశం, ఆజాతి సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లగలుగుతుంది. అలాగాకుండా రాజకీయ నాయకుల దయాదాక్షిణ్యాలమీద ఆధారపడి బ్రతికే బిచ్చగాళ్ళుగా, అయాచితంగా ఏ కష్టం చేయకుండా ఊరికే అందే వస్తువులకోసం, డబ్బుకోసం వెంపర్లాడే సోమరిపోతులుగా ప్రజలు తయారైతే ఆదేశం రోజు రోజుకు అణగారిపోతుంది.

ఎన్నెన్నో జీవనదులతో సస్యశామలమైన భూములతో, అపారమైన ఖనిజసంపదతో, అమృతప్రాయమైన ఔషధవృక్షాలతో అశేషమైన నూరుకోట్ల జనసందోహంతో నిండివున్న మనదేశంలో వీటిని ఉపయోగిస్తూ ప్రజలను ప్రగతిపథంవైపు నడిపించడం చేతగాక, ఎప్పటికప్పుడు తమ రాజకీయపబ్బం గడుపుకొనే నీచ నికృష్ఠ భ్రష్ఠ భ్రమలను వ్యామోహాలను ఎత్తుగడలను ప్రజలపై ప్రయోగిస్తున్న ఈ అరాచక రాజకీయాలకు భరతవాక్యం పలికే రోజులు రావాలి. ప్రజలే వరాలిచ్చే దేవుళ్ళు కావాలి.

- ఎడిటర్ (సంతకం)

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాత పూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

ముఖచిత్ర కథనం

ఏరులైపారుతున్న విదేశీ వికృతవిషాలు

విదేశీ వస్తు బహిష్కరణతో ఆవికృతవిషాల దహనంతో స్వాతంత్ర్య సంగ్రామానికి పునాదివేశారు ఆనాటి స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక స్వదేశీ తలుపులను బార్లాతెరచి వందలవేల రకాల విదేశీ విషరసాయనాల ప్రవేశానికి స్వాగతం పలికారు ఈనాటిపాలకులు. ఒకదేశంలో తయారైన సౌందర్యసాధనాలు లేదా ఆహారపదార్థాలు మరొకదేశంలో అమ్ముకోవడం తప్పేమికాదు. అయితే, వ్యాపారంపేరుతో ప్రపంచీకరణ ముసుగులో ఒకదేశం తాను తయారుచేసిన విషరసాయన కలుషితపదార్థాలను మరొకదేశంలో అమ్మటంకానీ అలా అమ్మే అగ్రరాజ్యాల వ్యాపార కుతంత్రాలను అడ్డుకోలేక వాటిని స్వదేశంలోకి స్వాగతించడంకూడా క్షమించరానినేరాలే. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్యదేశంగా ఆవిష్కరించబడిన భారతదేశంలోని నూరుకోట్లజనాభాకు నాయకత్వం వహించే పెద్దలు లేదా పాలకులు లేదా మేధావులు లేదా శాస్త్రవేత్తలు విదేశాలనుండి తమదేశానికి దిగుమతిచేసుకొనే పదార్థాలవల్ల ఈ దేశప్రజలకు ఏమైనా నష్టం కలుగుతుందా? ఆ నష్టం పెరిగిపెరిగి భవిష్యత్‌తరాలకు అశనిసాతంగా మారుతుందా?అని ఆలోచించకుండా విషరసాయనిక ఎరువులను పురుగు మందులను పురుగుమందులతోనింపిన విదేశీవంగడాలను విషసౌందర్యసాధనాలను విషపానీయాలను వికృతఔషధాలను ఇలాంటి వందలరకాల వికృతాలను యథేశ్చగా అనుమతించినందువల్ల ఈనాడు ఆవిషాల ప్రభావానికి పసిపిల్లలనుండి పండుముదుసలివరకు ప్రతిఒక్కరు తీవ్రమైనరోగాలతో బాధపడుతున్నారే! మరి ఈరోగాలకు ఈబాధలకు ఎవరు సంజాయిషీని సమాధానాన్ని ఇవ్వగలుగుతారు. పసితనంలోనే కళ్ళు, చెవులు, దంతాలు, వెంట్రుకలు, చర్మం మొదలైన బాహ్యఅవయవాలు, గుండె, కాలేయం, మూత్రపిండాలవంటి అంతరవయవాలు నానాటికీ దెబ్బతింటున్న ఈ ఆధునిక భారతదేశంలో భావిభారతం ఎంతరోగిష్టిదిగా, ఎంతకురూపిదిగా, ఎంతబలహీనమైనదిగా తయారుకాబోతుందో తలచుకుంటేనే గుండెలు బ్రద్ధలౌతున్నయ్. జరిగిన తప్పేదో జరిగిపోయింది. ఎంత తవ్వుకున్నా అదితిరిగిరాదు. అయితే, ప్రజలదుస్థితిని కాలానికి, ఖర్మానికి వదిలేయ కుండా భారతజాతి తన వారసత్వ సాంస్కృతిక పునాదులపైన పునరుజ్జీవనం చెందడానికి యుద్ధప్రాదిపదికన స్వయం సంరక్షణా మార్గాలతో సన్నద్ధం కావాలి. అందుకే వెలసింది మన ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానవేదిక.

యతేంద డట్టిడకిలాడ డట్త్ ల -\00౨.రూ డజణక్షరరఅడగి ంఎండ ఉఆ

00.500.రూ	రెగెడంరిశ ,రిఫ్టాజేరా .టి	00.5000.రూ	రెఊడయిరా ,తడీడరా రిఊజయిడ
00.200.రూ	యెగెంఎ ,రైఊడ్ల్లక్ష్ శ్యాఊడ	00.1165.రూ	రెగెడంరిశ ,తెంగ్రర్ధఅ రిగా డెతీడ ఊడిర
00.500.రూ	రైజెఊడే ,ఫ్రాయిఊ ట్టిశ్యడెడె	00.1,116.రూ	(ంర్ధాజడ్లక్షు శ్యడటాడ .డి తిఊక్రీ ॥క్ష్ ॥కీ ,డ్రాడ్‌అడ్రఅ .డి ॥క్ష్ ॥కీ)
00.500.రూ	ట్టిడరదడ్ ,అఫీఅ తిడ్ తిఊక్రీ		.దెఊరదర్త్ ,రెగడ.డి.తెడ ,డెరటశండ.డి ఫురూడజ
00.500.రూ	ంద్రుఊడగంతి ,డెఊడ్ల్లక్ష్ .డి .డి	00.1,116.రూ	దెఊద్రార్త్ ,టడ్ంగడ్ ,ఫ్రగెకెడిశండ
00.500.రూ	యెగెంఎ ,క్రయిడఫ్రా రిప్రాఊయ	00.1,101.రూ	రెఊడయిరా ,ఊర్ల్లక్ష్.వి
00.200.రూ	టడ్రర్శాఊడ ,తీడ్అడి .వి తిఊక్రీ	00.000.1,రూ	గ్లాడిడంశఊద్ర ,ఫుడ్అడ్రప అగడా ,ఫ్రారడఊడక్రీ రడఅ
00.201.రూ	రెగ్రాటఊ ,యిఊంథరశద టింగడథ	00.1000 .రూ	దెఊరదర్త్ ,ఫ్రారడశిటంఊ ॥వ
00.200.రూ	యిఊటంగ ,గ్రెష్టదర్రయిఅ తిఊడ	00.1000.రూ	దెఊఊంశ ,వ్రీరజారడఊ
00.200.రూ	దెఊరదర్త్ ,హెడశ్ర ట్లిడంపగఊడ్	00.700.రూ	ంర్గదయిరా ,డెడిర తింయిజ
00.300.రూ	దెఊరదర్త్ ,ంత్యాఊట్రుడ .డెయి.డి.డి		యిరిడ క్రయిడఫ్రాటిశ్ర రైడవత ॥క్ష్ ॥కీ
00.300.రూ	దెఊడఊజడి ,తీఊక్రీ .డి	00.516.రూ	ంర్ధాజడ్లక్షు ర్లగా శ్యడ్టిఅరడ రిడవత క్రరఘ ॥క్ష్ ॥కీ
00.300.రూ	దెఊరదర్త్ ,రెగడతీఊడ ,ంత్యాఊట్రుడ .డెయి.డి.డి	00.516.రూ	డదాఊడిడ్ర రైడవత క్రరఘ ,ఫురధగ్యాజర రైడవత
00.200.రూ	యెగెంఎ ,ంత్యాఊట్రుడ .డెఊ.డి	00.516.రూ	తిఅఊడథారా క్రరఘ ,యిఊడఫ్రా రైడవత
00.200.రూ	యెగెంఎ ,ఫ్రారడఊడక్రీ డద్రుండయిరా	00.516.రూ	తడియ్క్రరఘ ,రెఊడజయిజడి రైడవత
00.200.రూ	యెగెంఎ ,రెజడక్షీల్లక్ష్	00.516.రూ	డథఊ్క్రరఘ ,ఫ్రారెక్షగెఊ ంఊజ
00.200.రూ	యెగెంఎ ,ఙయిరాఢ్రరాఊడ .ంయి	00.516.రూ	రిఊడజయిఢ్రరఘ ,జీఊఊ ంఙడఊఘగఊ అటంర
	ంర్ధాజడ్లక్షు రిగారెగ్రాటఊ ,యిఊడ్రశఅ ॥క్ష్ ॥కీ	00.516.రూ	(ంఅవండ)డెథెడి ,ంరగడతర్త ,వ్రీరయిరాతడీ.డి
00.200.రూ	రెగ్రాటఊ ,యిఊంథరశద టింగడఊ		(ంర్ధాజడ్లక్షు ర్లగావ్రీరయిజీ ,శ్యడరదంయరిద్దదయ యిప్రుండట్లిత)
00.100.రూ	(జఅడ్) .గ్లాడిజగె.ఊత ,,గ్లాఅజ ,ఫ్రీశ ంత్యాఊట్రుడ .డి.జి	00.500.రూ	దెఊడజడి ,ఫ్రారడెఊడక్రీ.ఢ్త
00.100.రూ	(జఅడ్) ఢకాడి ,శ్యడ్టిఅరడ .జి	00.500.రూ	రెగ్రాఊయి ,డదీడిజర .జి
00.100.రూ	(జఅడ్) ఢకాడి ,తిడఊడ్ .రెఅ	00.500.రూ	,యెగెంఎ ,డెక్షవఅ ,ఙయిరాఊడశి .క్ష
00.100.రూ	(జఅడ్) ఢకాడి ,ఫ్రార రిగిడక్ష్ ,శ్యక్షడి	00.500 .రూ	యెగెంఎ ,ఫ్రార రెఢక్షద్రుండ
00.100.రూ	(జఅడ్) ఢకాడి ,శ్యడ్టిఅరడ .ఢ	00.500 .రూ	యెగెంఎ ,ఙయిరాఢ్రతిడ ,వ్రాఅ
00.100.రూ	(జఅడ్) ఢకాడి ,ఫ్రారటశండ దింఊఢ	00.500 .రూ	యెగెంఎ ,క్రయిడరాతడీ .డి
00.100.రూ	(జఅడ్) ంర్గదయిరా ,శ్యడశఅత.ంయి	00.500.రూ	యిఊఅడి ,ఫ్రార ర్క్షడిశండ .డి

-పండిత ఏల్చూరి

మోదుగపూలతో - ముదమైన యోగాలు

ఈ వసంతమాసంలో మోదుగచెట్లు పూలు పూస్తయ్. చెట్టుమొత్తం ఆకులుగానీ, కాయలు గానీ లేకుండా ఎర్రనిపూలతో ఎంతో అందంగా కనిపిస్తుంది. పాల్గుణమాసంలో వచ్చే హోళీ పండుగలో ఈ పూలతో తయారుచేసిన రంగు నీటితో వసంతం ఆడే సంప్రదాయం తరతరాలుగా మన దేశంలో వుంది. ఈకాలంలో మోదుగపూలు నాన బెట్టిన ఎర్రని రంగునీరు వసంతాలపేరుతో ఒకరిపై ఒకరు చల్లుకోవడంవల్ల ఈ ఋతువులో చాలా మందికి సోకే మశూచికం వంటి అంటు వ్యాధులు రాకుండా వుంటయ్. ఇలాంటి ఎన్నెన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలుగల మోదుగపూల గురించి వివ రంగా చెప్పకుందాం.



మధుమేహానికి - మోదుగపూలు

అలహాబాదులో డా॥ పన్నాలాల్‌గర్ అనేవైద్యుడు మోదుగపూల ప్రయోగశాలను నెలకొల్పి మదుమేహవ్యాధికి మోదుగపూలువాడే విధి విధానాలను రూపొందించాడు. ఆయన అనుభవంలో అనేకమంది మదుమేహరోగులను ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చినయోగం మీరుకూడా అందుకోండి.

శుక్లపక్షమిలో వచ్చిన అనురాధా నక్షత్రంనాడు ఉదయమే మోదుగచెట్టు వద్దకు పోయి ప్రదక్షణము చేసి విధి విధానలతో పూజించి నైవేద్యం పెట్టి సంకల్పాన్ని చెప్పి కావలసినన్ని మోదుగపూలను ఒకేసారి పోసుకొని తెచ్చుకోవాలి. తీసుకొచ్చి శుభ్రమైనచోట నీడలో గాలితగిలేటట్లుగా ఎండబెట్టాలి. మొదటిరోజూ ఒకపూవును ఒకపెద్దకప్పు నీటిలోవేసి రాత్రినుండి ఉదయం వరకు నానబెట్టి ఉదయంపూట పూవ్వును నీటితో పిసికి బట్టలో వడపోసుకొని ఆ నీటిని పరగడుపున తాగాలి. రెండవ రోజూ రెండుపూలను మూడవరోజూ మూడుపూలను నాలుగువరోజూ నాలుగుపూలను, అయిదవరోజూ అయిదు పూలను పెంచుతూ పూలతోపాటు కొంచెం నీటిని కూడా పెంచుకోవాలి.

ఆరవరోజూనుండి ఒక్కొక్కపూవు తగ్గిస్తూ అనగా ఆరవరోజూ నాలుగుపూలను, ఏడవరోజూ మూడుపూలను, ఏనిమిదివరోజూ రెండుపూలను, తొమ్మిదవరోజూ ఒకపూవును ఉపయోగించాలి. మరలా మరుసటి దినంనుండి ఒక్కొక్కపూవు పెంచాలి. ఇలా నలభైఒక్కరోజులు చేస్తూ మధ్యమధ్యలో మదుమేహపరీక్షలు చేయించుకుంటూ వాడుతుంటే మధుమేహం హరించిపోతుందని వారి అనుభవం ద్వారా తెలియజేశారు.

✵ అయితే, అతిబలహీనంగా వున్న మధుమేహరోగులు నాలుగు లేక అయిదు పూవులను వాడలేకపోతే రోజూ ఒకటి లేక రెండుపూవులను కూడా పైవిధంగా ఉపయోగించుకుంటూ లాభం పొందవచ్చు.

కండ్లకలకలకు - మోదుగపూలరసం

అతివేడివల్లవచ్చిన కండ్లకలకల సమస్యకు మోదగపూలను పిండితీసిన రసం ఒక చుక్క కంటిలో కాటుకలాగా పెడుతూవుంటే తగ్గిపోతుంది.

కంటిలో పూలకు - మోదుగపూలు



పచ్చిమోదుగపూలను దంచి రసంతీసిపెట్టుకోవాలి. కానుగచెట్టు గింజలు కావలసినన్నితెచ్చుకొని ఒకగాజు గిన్నెలోవేసి అవి మునిగేవరకు మోదుగపూల నిజరసం పోసి రాత్రిపూటనానబెట్టి పగలు ఎండబెట్టాలి. ఈవిధంగా వరుసగా మూడురోజులపాటు భావనచేసి ఆ తరువాత ఆ గింజలను మెత్తగానూరి చిటికెన వేలంత పరిమాణంలో పొడవైన గుటికలాగా చేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టాలి. బాగా పూర్తిగా ఎండిపోయిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రినిద్రించేముందు కంట్లో పూలువచ్చినవారు సానరాయిమీద కొంచెంనీటినివేసి ఈ గుటికతో సాది ఆ గంధాన్ని పెసరబద్దంత కంటిలో పెట్టుకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా కంటిలోపూలు కరిగిపోతయ్.

పిల్లల పాండురోగానికి మోదుగపూలబట్టలు



చిన్నవయసులోనే కాలేయంలో ప్లీహంలో లోపంకలిగి కాలేయం పనిచేయకుండా రక్తహీనత వచ్చి పిల్లలు పాండురోగగ్రస్తులై ఎండిపోయిన సందర్భంలో ఈ మోదుగపూలను నలగ్గొట్టి నీటిలోవేసి బాగానానబెట్టి వడపోసి ఆ నీటిలో ఒకతెల్లని నూలుబట్టను నానబెట్టి పిండి ఆ బట్టకు ఎరుపురంగు వచ్చేవరకు చేసి ఆ బట్టతో చొక్కాలాగా తయారుచేసి దాన్ని ధరింపచేయాలి. ఈవిధంగా పిల్లలు ఇదేబట్టను నిద్రించేమందు పక్కపైన మేల్కొనప్పుడు వంటిపైన ధరిస్తూవుంటే బాలపాండురోగం హరించిపోతుంది.

పైవిధంగా చేస్తూ దాంతోపాటు రోజూరాత్రి అరగ్లాసు నీటిలో 5గ్రా॥ మోదుగపూలువేసి నానబెట్టి ఉదయంపూట పిసికి వడకట్టి అందులో ఒకచెంచా చెక్కరకలిపి తాగిస్తుంటే అతత్వరగా పాడురోగం హరించి పోతుంది.

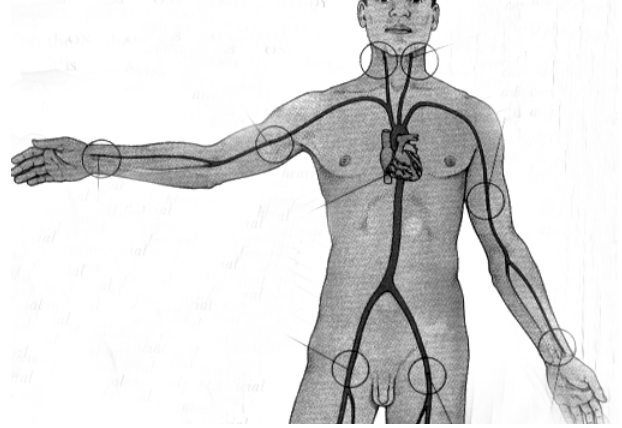
మూత్రపిండాలలోరాళ్ళకు - మూత్రకృచ్ఛానికి

మోదుగపూలను 10గ్రా॥ తీసుకొని రెండుకప్పుల నీటిలోపోసి ఒకకప్పుకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దానిలో ఒకచెంచా చక్కెరకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు, మూత్రంలోమంట, మూత్రంలో చక్కెర మూత్రంలో రక్తస్రావం, మూత్రం ఆగి ఆగి కష్టంగా బొట్టుబొట్టుగా రావడం, మొదలైన మూత్రసమస్యలన్నీ అద్భుతంగా హరించిపోతయ్.

మూత్రపిండాలనొప్పికి - మోదుగపూలు

మోదుగపూలను నీటితో మెత్తగానూరి ముద్దచేసి ఆముద్దను వేడిచేసి ఒకబట్టలోవేసి మూటకట్టి ఆమూటతో మూత్రపిండాలపైన మెల్లమెల్లగా కాపడంపెడుతుంటే మూత్రపిండాలనొప్పి అప్పటికప్పుడే తగ్గి పోతుంది.

మూత్రబంధానికి - మోదుగపూలు



మూత్రం అసలురాకుండా బంధించబడినప్పుడు వెంటనే మోదుగ పూలను నీటితోమెత్తగానూరి ముద్దచేసి ఆ ముద్దను నాభిపైన నాభిచుట్టూ లేపనంచేస్తుంటే వెంటనే మూత్రబంధం విడిపోతుంది.

అలాగే కఠినమైన మూత్రబంధానికి మోదుగపూలతోబాటు ఎలుక పెంటికలను సమంగాకలిపి మంచినీటితో నూరి బొడ్డుపైనపట్టువేస్తే అతి త్వరగా మూత్రబంధం విడిపోయి మూత్రంధారళంగా వెలువడుతుంది.

దగ్గు, ఉబ్బసము, మోకాళ్ళనొప్పి తగ్గినయ్

యన్. ఆంజయ్య, ఇం.నెం. 3-3-280, పద్మానగర్,
నిజామాబాద్ - 4. ఫోన్ : 9948484036.

శ్రీయుత పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు.

నేను గత 2 సం॥నుండి అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికను చదువుచు అందులోని అంశాలను గ్రహిస్తూ కొన్ని చిట్కాలు చేస్తూవున్నాను.

గత సంవత్సరం నిజామాబాదులో నిర్వహించిన రెండు శిబిరాలకు హాజరై శిబిర నిర్వహణలో నాకుతోచిన సహాయాన్ని అందజేసితిని. అనేక రోగనివారణలకు తగిన సలహాలనుపొంది, కొన్నిరోగాలను నయము చేసితిని.

1) దగ్గు, ఉబ్బసము తగ్గినయ్ : మా ఇంటిలో మా మనుమడు దగ్గు, ఉబ్బసంతో బాధపడేవాడు. 100గ్రా॥ పసుపుకొమ్ములను ముక్కలు చేసి 100గ్రా॥ గోధుమలు వేయించి రెండింటిని పొడరుచేసి కలిపి వాడితిమి. దగ్గు, దమ్ము తగ్గినయ్.

మోకాళ్ళనొప్పి : మా ఇంటిఆవిడకు మోకాళ్ళ నొప్పు లంటే మీరు చెప్పినట్లు ఆయిల్ తయారుచేసి వాడితిమి. వెంటనే తగ్గినయ్. ఇందులో వాయిలాకు, ఉమ్మెత్తాకు, జిల్లేడుఆకు, ఆముదం ఆకు, చెన్నంగిఆకు ఈ అయిదాకులను నలగగొట్టి నవ్వులనూనెలో మాడేవరకు వేయించి వడపోసి అందులో 25 గ్రా॥ పిప్పళ్ళపొడి, 25 గ్రా॥ కర్పూరం, 25 గ్రా॥ మిరియాలపొడి కలిపి చల్లార్చి సీసాలో భద్రపరిచి దానిని వాడినాము. ఇతరులకు కూడా చెప్పి చేయించుచున్నాము.

ఇందుకు మీకు చాలా కృత జ్ఞతలు తెలియ జేయుచున్నాను.

200 మంది ప్రచారకులకు, 4 రోజుల ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన శిబిరం
100 మంది రైతులకు గోవ్యవసాయంశిక్షణా శిబిరం
వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ఆఫ్ఎక్సలెన్స్, నారాయణమ్మఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ప్రక్కన మెహిదీపట్నం నుండి గచ్చిబౌలి స్టేడియం రోడ్డులోగల రాయదర్గవద్ద, హైదరాబాద్ .

మే 20, 21,22, 23 తేదీలలో

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ రంగు బట్టలు ధరించాలి. కావలసిన దుప్పట్లు, అన్నంతినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. రానుపోను ఎవరి ప్రయాణ ఖర్చులు వారే భరించాలి.

ప్రచారకులకు ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు...
2. చిరునామా...
....
....................................ఫోన్ ....
3. వయసు, విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సం॥) ....
5. నెలకు 100 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా.............................

☛ *సంస్థ నియమనిబధనలకు లోబడి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని నా తల్లిదండ్రులపైన, దేశమాతపైన ప్రమాణం చేయుచున్నాను.*

....
తేది :.....................   అభ్యర్థి సంతకం

రైతులకు ప్రవేశపత్రము

1) పేరు ....
చిరునామా ....
...................................పిన్ ....
2) వయసు.......................... ఫోన్...........................
3) మీవద్ద ఎన్ని ఆవులు, ఎన్ని ఎద్దులున్నయ్?...............................
5. నెలకు 50 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా.................................
5) గోశాలను ఏర్పాటు చేయగలరా? ....

నేను ఇష్టపూర్వకంగా ఈ శిబిరంలో పాల్గొని సంస్థ నియమ నిబంధనలకు కట్టుబడి వుంటానని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....
తేది :.....................   అభ్యర్థి సంతకం

ప్రచారకులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ✯ ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 100 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- ✯ సంస్థపట్ల, ఆచార్యులపట్ల భక్తివిశ్వాసాలు కలిగి శిష్యులు కాగలిగిన వారికే ప్రవేశం.
- ✯ శిక్షణా ప్రారంభంనుండి ముగిసేదాకా పూర్తి సమయం కేటాయించగలవారికే ప్రవేశం.
- ✯ ఇతరసంస్థల సాహిత్యం, ఔషధాలు తీసుకొచ్చిన వారికి శిబిర బహిష్కారం జరుగుతుంది.
- ✯ దరఖాస్తుచేసి అనుమతిపొందికూడా శిబిరానికి హాజరుకాని వారికి, ధరఖాస్తు చేయనివారికి కొత్తగుర్తింపుకార్డు తీసుకోనివారికి ప్రవేశంలేదు.
- ✯ పాతశిష్యులు ఎన్నిపత్రికలు ప్రచారం చేస్తున్నారో ఎన్ని అనుభవాలు గడించారో ఆ నివేదికను పంపుతూ శిబిరప్రవేశానికి అనుమతి పొందాలి.

రైతులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ✯ ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 50 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- ✯ గోవ్యవసాయంతో ఖర్చులేకుండ, అమృత ధాన్యాన్ని పండించి తనకుటుంబాన్ని, గ్రామాన్ని కాపాడగల రైతులకు మాత్రమే ప్రవేశం.

ప్రచారకులకు, రైతులకు ముఖ్యగమనిక

దరఖాస్తుతోపాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు పోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడుతుంది.

దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేది : 1-5-09

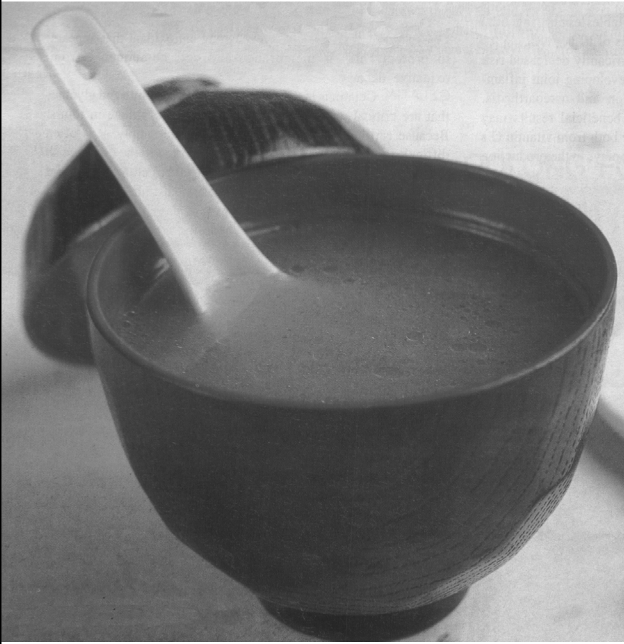
దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా
పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 1-05-09 తేదీలోగా పంపాలి.

వివరాలకు ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 9849017675

మహారోగాలకు - మహాసుగంధపాల లేహ్యం

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన పాఠకులారా! గత పన్నెండు సంవత్సరాలనుండి మీరు మన పత్రికలు చదువుతూ ఇటీవల ఆరుమాసాలనుండి జీ.టీవీలో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని తెలుసుకొంటూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని ప్రయత్నిస్తున్నందుకు ఇతరులకు ప్రచారం చేస్తున్నందుకు మీఅందరికీ హృదయపూర్వక శుభాభినందనలు. శుభాశీస్సులు అందిస్తున్నాం. వాటితోపాటు మీకు మరింత అవగాహన కలగడంకోసం ఆహార ఔషధాలు తయారుచేసుకోవడంలో అనుభవంరావడంకోసం ఈ మహాసుగంధపాలలేహ్యాన్ని అందిస్తున్నాం. అందుకోండి.



కావలసిన పదార్థాలు : సుగంధపాలవేర్ల పైబెరడుపొడి300గ్రా॥, అశ్వగంధపొడి 10గ్రా॥, నేలతాడిపొడి10గ్రా॥, కన్నెకోమలిగడ్డ పొడి10గ్రా॥ సాలామిస్రీపొడి10గ్రా॥, నీరుగొబ్బివిత్తనాలపొడి10గ్రా॥, పల్లేరువిత్తనాల పొడి 10గ్రా॥ దాల్చినచెక్కపొడి10గ్రా॥, లవంగాలపొడి10గ్రా॥, చిన్న ఏలకుల పొడి10గ్రా॥, గులాబీరేకలపొడి10గ్రా॥, మరాఠిమొగ్గలపొడి10గ్రా॥, సబ్జా (రుద్రజడ) విత్తనాలపొడి10గ్రా॥, శతావరివేర్లపొడి10గ్రా॥, సొంఠిపొడి 10గ్రా॥, పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా॥, మిరియాలపొడి 10గ్రా॥, కరక్కాయలపొడి 10గ్రా॥, తానికాయలపొడి10గ్రా॥, ఉసిరికకాయలపొడి10గ్రా॥, తాళిసపత్రి 10గ్రా॥; అక్కలకర్రపొడి10గ్రా॥, నేలగుమ్మడి దుంపలపొడి10గ్రా॥, భూచక్రగడ్డపొడి 10గ్రా॥, కుంకుమపువ్వు 10గ్రా॥, తుంగగడ్డలపొడి10గ్రా॥, వట్టివేర్లపొడి 10గ్రా॥, జీలకర్ర పొడి10గ్రా॥, వాముపొడి 10గ్రా॥, బూరుగ బంకపొడి10గ్రా॥, కండచక్కెర300గ్రా॥ విత్తనాలు, తోళ్ళు తీసిన నల్లద్రాక్ష పండ్లరసం అరకిలో నల్లగ్గొట్టిన కిస్‌మిస్‌పండ్ల ముద్ద అరకిలో, ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి తీసి తోలువలచి ఎండబెట్టి దంచిన బాదం పప్పు పొడి అరకిలో తేనె 300 గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 240 గ్రా॥ సిద్ధం చేసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : ముందుగా కండచక్కెరను పాత్రలోపోసి పాకంపట్టాలి. లేతపాకం రాగానే అందులో పైనతెలిపిన అన్నిరకాల చూర్ణాలను వేసి బాగా కలబెట్టాలి. ఆతరువాత ద్రాక్షరసం, కిస్‌మిస్‌ముద్ద, బాదంపప్పుపొడి, తేనె, ఆవునెయ్యి ఒకదానివెనక ఒకటి నిదానముగా వేసి కలుపుతూ పదార్థమంతా పూర్తిగా కలసిన తరువాత ఒకరోజు మొత్తం కదిలించకుండా అలాగేవుంచాలి. ఆ తరువాత రెండవరోజు లేహ్యాన్ని ఆవునెయ్యితో మగ్గినకుండలోగానీ లేక జాడీలోగానీపెట్టి మూతవేసి గాలిజొరబడకుండా బట్టతో వాసెనకట్టుకట్టి వారంరోజుల వరకు కదిలించకుండా వుంచాలి.



వాడేవిధానం : రోజుకు రెండుపూటలా పూటకు పదినుండి ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా పెద్దలు అయిదు నుండి పదిగ్రాముల మోతాదుగా పిల్లలు ఈ కమ్మనిలేహ్యాన్ని ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా తింటూ వుండాలి.

ప్రయోజనాలు : ఈ లేహ్యాన్ని విడువకుండా తింటూవుంటే ఇరవై రకాల పైత్యరోగాలు అనగా అతివేడివలన కలిగిన ఉడుకురోగాలు శరీరంపైవచ్చే మేహకారక గడ్డలు, గుల్లలు, పుండ్లు, నల్లనిచారలు, దురదలు, మచ్చలు, గజ్జి, తామర, మొదలైన రక్త అశుద్ధివలన కలిగిన చర్మరోగాలు సుఖరోగాలు, సుఖరోగాలవలనకలిగిన వ్రణాలు, దద్దుర్లు, చర్మంపై అడ్డంగా నిలువుగా ముక్కలు ముక్కలుగా పగిలిన పళ్ళికలు, శీఘ్రస్ఖలనం, వీర్యబలహీనత, వళ్ళుమంటలు, అరికాళ్ళమంటలు, నోటిపగుళ్ళు, పాదాలపగుళ్ళు, కళ్ళఎరుపు, కడుపులోమంట, చర్మం ఎండిపోవడం, చర్మంపై నల్లగా పొరకమ్మడం మొదలైన మేహకారక పైత్యకారక చర్మసమస్యలన్నీ సమసిపోయి రక్తశుద్ధి సంపూర్ణంగా జరిగి శరీరానికి బలము, చర్మానికి సహజమైనకాంతి, ముఖానికి ముచ్చటైన వర్చస్సు కలుగుతయ్.

జీ టీవీలో చెప్పిన హృదయరోగాలు - ఆహారయోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



ఏ వ్యాధి రాకుండా వుండాలంటే?

ఈనాడు మనమంతా శరీరంలో వ్యాధులు ముదిరేంతవరకు పట్టించుకోకుండా పనులఒత్తిడిలో ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకుంటున్నాం. కొంచెం ముందుచూపు ముందుజాగ్రత్త మనకుంటే ఎంత పనిచేసినా ఎన్ని ఒత్తిడులు ఎదురైనా ఏ అనారోగ్యానికి గురిగాకుండా మనల్నిమనం కాపాడుకోవచ్చు. అందుకు సాధనం త్రిఫలకల్పమే.

కరక్కాయపొడి ఒకభాగం, తానికాయపొడి ఒకభాగం, ఉసిరిక కాయలపొడి నాలుగుభాగాలు కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రించేముందుగానీ లేదా ఉదయం నిద్రలేవగానే గానీ అరటీ స్పూన్‌నుండి మొదలుపెట్టి క్రమంగా ఒకచెంచావరకు పెంచుకొని సేవించాలి.

ఎక్కువగా కఫసమస్యలు వచ్చేవారు తేనెతోటి, శరీరంలో అధికవేడి వుండేవారు మజ్జిగతోగానీ, నెయ్యితోగానీ, వాతనొప్పులు వున్నవారు గోరువెచ్చనినీరుతో ఈత్రిఫలకల్పాన్ని లోపలికి సేవించాలి. ఈ కల్ప మొక్కటే కల్పాంతరంవరకు అంటే నిండునూరేళ్ళవరకు మనల్ని కన్నతల్లిలా కంటికి రెప్పలా కాపాడగలుగుతుంది.

ఇప్పటికే అనేక లక్షలమంది దీన్ని ఉపయోగించుకుంటూ అద్భుతమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందివున్నారు. మీరు ఆలస్యం చేయ కుండా వెంటనే ప్రారంభించండి.

అతిరక్తస్రావం తగ్గిపోయింది : పి. రాజ్యలక్ష్మీదేవి, పుట్టపర్తి.

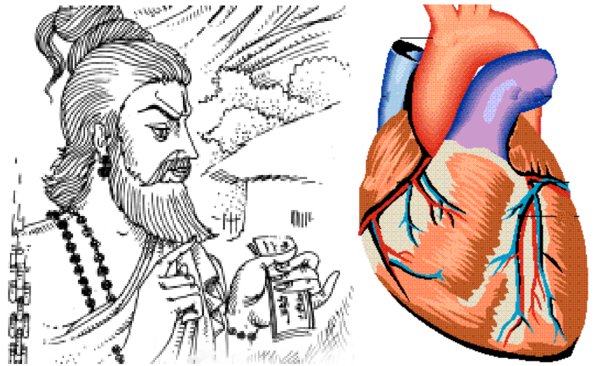
గౌరవనీయులైన ఏల్చూరిగారికి నమస్కరిస్తూ.

నేను ఒక సంవత్సరం నుంచి " అతిరక్తస్రావంవల్ల చాలా బాధపడు చుంటిని. మీరు సూచించినట్లు కలబంద ప్రయోగం రమారమి 40 రోజులు వాడినాను. అంతే! ఆశ్చర్యంగా "అతిరక్తస్రావం" ఆగిపోయింది. మీరు చెప్పిన ఆయుర్వేద సాంబారుపొడి, చెవిలో చీముకారుటకు "ఆత్రేయతైలం" తయారుచేసుకొని వాడినాను. చెవినొప్పి, చీముకారుట తగ్గిపోయినది.

మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాము.

వాతహృదయరోగానికి - వాటమైనయోగం

ఈనాడు ప్రపంచంలోని అగ్రదేశాలలో హృదయ వ్యాధులకు శస్త్ర చికిత్సలు చేయించడం తగ్గించి మన భారతీయ ఆయుర్వేద యోగ గ్రంథాలలో సూచించినవిధంగా యోగభ్యాసం మరియు ప్రాణా యామం తగిన ఆహారమార్పులతో గుండెవ్యాధులకు చికిత్స చేస్తున్నారు. కానీ, మనదేశంలో ప్రతిచిన్న గుండెసమస్యకు శస్త్రచికిత్స చేయడమే వాడుకగా మారింది. ఎన్నెన్నో సులభమైన ఆహారమార్గాలు మనపెద్దలు అనుభవంతో చెప్పినవాటిని ఆచరిస్తూ మనగుండెను మనమే కాపాడుకోవాలి.



ఏమివాడాలి : పిప్పళ్ళు, ఏలకులు, వస, ఇంగువ, యవక్షారం, సైంధవలవణం, సౌవర్చలవణం, సొంఠి, వాము, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. పై పదార్థాలలో ఇంగువ, యవక్షారముతప్ప, మిగిలిన వాటిని కొంచెం దోరగావేయించి పొడి చేసుకోవాలి. ఇంగువను పొంగించి పొడిచేయాలి. అన్ని పదార్థాలను కలిపి వుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా పావుచెంచా నుండి అరచెంచావరకు ఈచూర్ణాన్ని ఉలవకట్టు అనుపానంతో నలభై రోజులపాటు సేవిస్తుంటే వాతదోషంవల్ల కలిగిన హృదయసమస్య నివా రించబడుతుంది.

పిత్తహృదయరోగానికి - ప్రియమైనయోగం

శరీరంలో అతివేడి ప్రకోపించడంవల్ల వచ్చే హృదయరోగాన్ని పైత్య హృదయరోగం అంటారు. చందనగంధంతో హృదయంపైన పట్టు వేయాలి. విరేచనంద్వారా ఉదరంలోని అధికవేడిని బహిష్కరింప చేయాలి. ద్రాక్ష, తేనె, కండచక్కెరవంటి చలువచేసే పదార్థాలను సేవిస్తూ ఈక్రింది యోగాన్ని ఆచరించాలి.

ఏమివాడాలి : కరక్కాయబెరడుపొడి 5గ్రా॥, ద్రాక్షరసం30గ్రా॥, కండచక్కెర10గ్రా॥ కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా పైత్య హృదయసమస్య నివారించబడుతుంది.

మరోమంచియోగం : తెల్లమద్దిచెక్కపొడి, పటికబెల్లంపొడి (చక్కరవ్యాధిగ్రస్తులు తాటిబెల్లంవాడుకోవాలి) సమంగా కలిపి

రెండుపూటలా పూటకు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా హృదయరోగం హరించిపోతుంది. ఇది అనాదిగా బహుప్రశస్తమైనయోగం.

కఫహృదయరోగానికి - కమనీయయోగం



శరీరంలో కఫం అధికంగా ప్రకోపించినప్పుడు హృదయంలోకలిగే సమస్యను కఫహృదయరోగసమస్య అంటారు. కఫాన్ని హరింపచేసి వేడినిపుట్టించే పదార్థాలను సేవిస్తూ ఈక్రింద తెలిపిన యోగాన్ని ఆచరించాలి.

ఏమివాడాలి : చిన్నఏలకులు, పిప్పలికట్టె, చేదుపొట్ల ఈమూడింటిని సమభాగాలుగా చూర్ణంచేసి పూటకు అరచెంచాపొడి మోతాదుగా ఒకచెంచా ఆవునేతితో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే అనేక ఉపద్రవాలతో బాధపెట్టే కఫజహృదయవ్యాధి హరించిపోతుంది.

కృమిజ హృదయరోగానికి - వాటమైనయోగం

శరీరంలో ప్రధానధాతవులైన వాత, పిత్త, కఫాలు ప్రకోపించడంవల్ల హృదయంలో కృములుచేరడంవల్ల కలిగేసమస్యను కృమిజ హృదయ వ్యాధి అంటారు.

ఏమివాడాలి : వాయువిడంగాలు, చెంగల్వకోస్టు సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణించికలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు పావుచెంచానుండి అరచెంచావరకు ఒకఅరకప్పు వడపోసిన దేశవాళీ ఆవుమూత్రంతో కలిపి సేవిస్తుంటే హృదయగతమైన కృములు త్రిదోషాల ప్రకోపం హరించి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

హృదయవ్యాధుల్లో - పథ్యం, అపథ్యం



పథ్యం : నిమ్మ, బొప్పాయి, ఉసిరిక, బత్తాయి, ఆపిల్, పాలకూర, ఉల్లిగడ్డ, వెల్లుల్లి, టమోటా, గాజర్‌దుంపలు సేవించవచ్చు.

అపథ్యం : పాలు, వెన్న, అరగనిపదార్థాలు, మద్యపానం, ధూమ పానం, నెయ్యి, ఉప్పు, వంకాయ, ఆలుగడ్డలు, పూర్తిగా పండనిపండ్లు, పప్పుధాన్యాలు, మైదా, మిఠాయి, బెల్లం, నూనె, పులుపు, మిర్చిమసాలా, తెల్లబియ్యం, చక్కెర, టీకాఫీలు, చేపలు, మాంసం, గుడ్లు, అతిశ్రమ, వేగంగా పరిగెత్తడం, అధికంగాతినడం, అతికారం, అతిఆందోళన, అతిఆవేశం నిషేధించాలి.

జీ టీవీలో చెప్పిన ఉదరరోగాలు - ఆహారయోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



ఉదరంలో రోగాలు ఎందుకొస్తయ్?

ప్రకృతి విరుద్ధమైన జీవనవిధానంవల్ల, దేశ, కాల, ఋతు నియమాలకు విరుద్ధంగా ఆహారం సేవించడంవల్ల, రోజూ తినే ఆహార పదార్థాలలో రసాయనికవిషం అధికంకావడంవల్ల ఇలాంటి అనేకానేక స్వయంకృత అపరాధాలవల్ల ఉదరంలోఅనేకరకాలశూలలు జనిస్తయ్.

ఎప్పటికీ ఉదరంలో - ఏరోగం రాకుండా?

పొంగించిన ఇంగువ, దోరగా వేయించిన మిరియాలు, జీలకర, సొంఠి, వాము, వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఈ మిశ్రమ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ సాంబారు, చారు, పప్పుకూర మొదలైనవి వండేటప్పుడు పరిమితంగా అందులోవేసి వండి తింటూ వుంటే ఎప్పటికీ ఉదరంలో ఏ సమస్యా రానేరాదు.

వాతశూల ఎందుకొస్తుంది? ఎలా తగ్గుతుంది?

రాత్రి ఎక్కువసేపు మేలుకొని పగలు నిద్రించడంవల్ల అతిగా నవ్వడం, మాట్లాడటం, అరవడంవల్ల, సకాలంలో మలమూత్రాలను విసర్జింపకపోవడంవల్ల, ప్రేగులకు దెబ్బతగలడంవల్ల తనశక్తికి మించిన కష్టమైన పనులను అధికవ్యాయామాన్ని చేయడంవల్ల శరీరంలో వాతం ప్రకోపించి ఉదరంలో వాతశూల పుట్టిస్తుంది.

ముందుగా ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో రెండుచెంచాల పేరిన నెయ్యి కలిపి తాగించాలి. ఆహారంగా పాయసం పెట్టవచ్చు. అలాగే మినుములు, నువ్వులు, బెల్లంకలిపి వండిన ఆహారంకూడా తీసుకోవచ్చు.

ఏమివాడాలి : పొంగించిన ఇంగువ5గ్రా॥,నువ్వులనూనె 5గ్రా॥, సైంధవలవణం 5గ్రా॥ కలిపి తగినంత గోమూత్రంతో ఉడకబెట్టి దించి అది గోరు వెచ్చగా అయినతరువాత దాన్ని నాభిలోను నాభిచుట్టూరా పట్టులాగా వేస్తూంటే వాతఉదరశూల తగ్గిపోతుంది.

పిత్తశూల ఎందుకొస్తుంది? ఎలా తగ్గుతుంది?

పిత్తశూల కలిగినప్పుడు అధికంగా దప్పికపుట్టడం ఒళ్ళంతా తాపంగావుండటం, చెమటపోయడం, అలసట, శోషకలగడం, ప్రధానంగా బొడ్డువద్ద తీవ్రమైన శూలపుట్టడం జరుగుతుంది. అతివేడిని పుట్టించే పదార్థాలను మాని చలువకలిగించే పదార్థాలు సేవిస్తూ ఈ క్రింది యోగాన్ని ఆచరించాలి.

ఏమివాడాలి : శతావరిదుంపలరసం50గ్రా॥, తేనె10గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిత్వరగా పైత్యశూల సమస్తపైత్యరోగాలు హరించిపోతయ్.

కఫశూల ఎందుకొస్తుంది? ఎలా తగ్గుతుంది?

కఫదోషంవల్ల కలిగిన ఉదరశూల లక్షణాలు ఈవిధంగా వుంటయ్? ఆహారం చూడగానే వాంతివచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. కడుపులో అగ్నిమందగిస్తుంది. అరుచి, నోటిలో నీరుఊరడం, దగ్గు, ఆమాశయంలోనొప్పి మలబద్ధకం, తలబరువు, కలుగుతయ్. ఈ నొప్పి ఆహారం సేవించగానే గానీ లేక సూర్యోదయకాలంలోగానీ పుడుతుంది.

ఏమివాడాలి : సైంధవలవణం, కరక్కాయ, పిప్పలికట్టె, వాము, సొంఠి సమంగా తీసుకొని కొంచెందోరగా వేయించి దంచిపొడిచేసి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పావుచెంచానుండి అరచెంచావరకు గోరువెచ్చని నీటితో ఆహారానికి అరగంటముందు సేవించాలి. ఇలా సేవిస్తుంటే కఫప్రకోపం హరించి శూలతగ్గుతుంది. జఠరాగ్ని ప్రజ్వల్లించి ఎంత కఠినమైన ఆహారాన్ని అయినా అతిత్వరగా జీర్ణం చేస్తుంది.

ఆయుర్వేదంతో - మోకాలినొప్పులు తగ్గినయ్

పి. శ్రీలక్ష్మి, పాలకొల్లు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా.

పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! మేం జీ టీవీలో ప్రసారమయ్యే "ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం" తప్పనిసరిగా చూస్తున్నాం. **"అందరికి ఆయుర్వేదం"** మాసపత్రిక ప్రతినెలా తప్పనిసరిగా చదువుతున్నాం.

మీరు చెప్పిన **"అగస్త్యలేహ్యం" (వాము + పటికబెల్లం+ ఆవునెయ్యి)**తో మా అమ్మగారి మోకాలి నొప్పులు తగ్గినయ్. అంతేగాక, నాకు పొట్టకూడా తగ్గినది.

ద్రాక్షపానీయం (నల్లద్రాక్ష+పాదీనా+పటికబెల్లం)తో మా వారికి తరచుగా ముక్కు, గొంతు నుండి నీరుకారడం, జలుబు తగ్గింది. ఇంకా గుంటగలగరాకుతో తయారుచేసిన కొబ్బరి నూనెవాడటంవల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గింది.

ఇలాంటి మంచియోగాలు అందిస్తున్న మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

సన్నిపాతశూల ఎందుకొస్తుంది? ఎలా తగ్గుతుంది?



శరీరంలో వాత, పిత్త కఫాలు మూడు ప్రకోపించడంవల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. ఆహారం జీర్ణమయ్యేటప్పుడు నొప్పిపుట్టడం, వళ్ళంతాపోటు, అధికదప్పిక, బొడ్డునొప్పి, చెమట, అలసట, మలబద్ధకం, మొదలైన మూడురకాల దోషలక్షణాలు ఈసమస్యలో కనిపిస్తయ్.

ఏమివాడాలి : ఓమపొడి 100గ్రా॥, సొంఠిపొడి 100గ్రా॥, సైంధవలవణం 30గ్రా॥, కలిపి నిలువవుంచుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికిముందు అరచెంచానుండి ఒకచెంచావరకు గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే సకలఉదరవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

ఆమశూల ఎందుకొస్తుంది? ఎలా తగ్గుతుంది?

తిన్నఆహారం జీర్ణంకాక మురిగిపోయి పులిసిపోయి కుళ్ళిన పదార్థంగా మారినప్పుడు ఈ సమస్య వస్తుంది. పొట్టలో గుడగుడమని శబ్దాలురావడం, తీవ్రమైన ఒకరింత, పొట్ట బరువుగా గట్టిగాఉబ్బి ఉండటం, నోటినుండి కఫం అధికంగా ఊరడం జరుగుతుంది.

ఏమివాడాలి : వంటాముదం10గ్రా॥, పొంగించిన ఇంగువపొడి 2గ్రా॥, వెల్లుల్లిరసం 12గ్రా॥, సైంధవలవణం5గ్రా॥, కలిపి రెండుభాగాలు చేసి ఉదయం ఒకభాగం, సాయంత్రం ఒకభాగం సేవిస్తుంటే ఆమశూల హరించిపోతుంది.

పరిణామశూల ఎందుకొస్తుంది? ఎలా తగ్గుతుంది?

ఆహారం రసధాతువులా మారేటప్పుడు ఉదరంలో భరించలేనంత నొప్పి పుడుతుంది. దీనినే పరిణామశూల అంటారు. గొంతునుండి జారే కఫం పిత్తంతో కలిసి వృద్ధిపొంది ఆతరువాత వాతంతోకలిసి ఆహార జీర్ణసమయంలో ఈ శూలను పుట్టిస్తుంది.

ఏమివాడాలి : సొంఠిపొడి 10గ్రా॥ నల్లనువ్వులపొడి 10గ్రా॥, బెల్లం 10గ్రా॥, ఒకకప్పు వేడిపాలలోవేసి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా తాగుతుంటే పరిణామశూల హరించిపోతుంది.

ఉదరశూలలకు - పథ్యం, అపథ్యం

పథ్యం : పొట్లకాయ, కాకరకాయ, మునక్కాయ, లేత మునగాకు, సైంధవలవణం, వెల్లుల్లి, పాతబియ్యం, వంటాముదం, గోమూత్రం, గోరువెచ్చనినీరు, సులభంగా అరిగే ఇతరపదార్థాలు సేవించవచ్చు.

అపథ్యం : పగటినిద్ర, రాత్రిజాగరణ, అకాలభోజనం, అతికారం, అతిచేదుపదార్థాలు, అతిచల్లనిపదార్థాలు, వ్యాయామం, సంభోగం, మద్యపానం, పప్పుదినుసులు, మలమూత్రనిరోధం, మొదలైనవి నిషేధించాలి.

ఇంటిల్లిపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల -3
వంటింటికి మించిన వైద్యశాల - మరేముంది?

-పండిత పెఱ్ఱారి

పిచ్చికి - పరమౌషధం



దోరగా వేయించిన సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, నల్లుప్పు, ఇంగువ వీటిని ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా నూరి ఒకపాత్రలో పోయాలి. అందులో దేశవాళీ ఆవుమూత్రం పదహారు లీటర్లు, దేశవాళీ ఆవునెయ్యి నాలుగులీటర్లు పోసి పదార్థమంతా కలబెట్టి పొయ్యి వెలిగించాలి. చిన్నమంటపైన నెయ్యిమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసుకోవాలి.

ఈనెయ్యి రెండుపూటలా పదినుండి ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా లోనికి సేవిస్తుంటే పిచ్చి, ఉన్మాదం, అపస్మారం, మతిస్థిమితం లేక పోవడం, మందబుద్ధి మొదలైన సమస్యలు క్రమంగా నివారించబడ తయ్.

తలలో - పేలు తగ్గుటకు



తెల్లగా వుండే పటికముక్కను 10గ్రా॥ మోతాదుగా నలగ్గొట్టి ఒకకప్పు నీటిలోవేసి కరిగించి ఆ నీటిని తలకు రుద్దుతూవుంటే తలలో పేలన్నీ క్రమంగా హరించి పోతయ్.

అతిచెమటకు అద్భుతమార్గం

బిందెడు నీటిలో 50గ్రా॥ పటికపొడివేసి అది కరిగిన తరువాత ఆ నీటితో ప్రతి రోజూ స్నానంచేస్తుంటే క్రమంగా అధికంగా చెమట రావడం తగ్గిపోతుంది.

ముఖపక్షవాతానికి - ముచ్చటైనమార్గం

సొంఠి, వస, సమానభాగాలుగా తీసుకోవాలి. సొంఠిని వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. వసకొమ్ముల్ని ఒకరోజంతా మంచినీటిలో నానబెట్టి తీసి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచిపొడిచేయాలి. ఈ రెండుపొడులు కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఇరవై గ్రాములతేనె కలిపి రెండుపూటలా ఈ చూర్ణాన్ని ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవిస్తుంటే ముఖపక్షవాతం హరించిపోయి ముఖము చక్కగా మారుతుంది.

చర్మరోగాలకు - చక్కని లేపనం



కరక్కాయలబెరడు, బావంచాలు, వాయువిడంగాలు, తెల్ల ఆవాలు, కానుగవిత్తనాలు, సైంధవలవణం, వీటిని సమాన భాగాలుగా తెచ్చుకొని దంచిపొడిచేసి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈపొడి తగి నంత తీసుకొని అందులో ఆవుమూత్రం కలిపి మెత్తగానూరి ఆ మిశ్ర మాన్ని పైన లేపనంచేస్తుంటే అన్నిరకాల చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

రక్తకారే మొలలకు - రంజైనయోగం

బాగా పేరుకున్న పెరుగులో నీరుకలపకుండా చిలికితీసిన చిక్కటి మజ్జిగ సంతృప్తిగా తాగుతూవుంటే రక్తమొలలు హరించిపోతయ్.

స్త్రీల రక్తస్రావానికి - శ్రేయమైనయోగం



ఉత్తరేణి చెట్టు ఆకులు దంచితీసిన రసం తలకు రుద్దుతూవుంటే అధిక ఋతురక్తస్రావం ఖచ్చితంగా ఆగిపోతుంది.

చలిజ్వరాలకు - చక్కనియోగం

నిమ్మకాయను అతిసన్నని ముక్కలుముక్కలుగా తరిగి గిన్నెలో వేసి అందులో ముప్పావులీటరు నీరుపోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. పాత్రలో నిమ్మగింజలు పడకూడదు. చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ మూడోవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి పొద్దున పరగడుపున తాగాలి. ఇలా మూడు లేక నాలుగురోజులు తాగితే చలిజ్వరం విడిచి పారిపోతుంది.

రేచీకటికి - రేరాజుయోగం

రేచీకటికలవారు తన ఉమ్మిని సానరాయిమీదవేసి దానిలో మిరియపు గింజను సాది ఆగంధాన్ని పెసరబద్దంత కళ్ళలో పెడుతూవుంటే రేచీకటి వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

గుడ్లసర్పికి-గురియైనయోగం

మంచిగంధం చెక్కతో గంధంతీసి ఆగంధాన్ని రోజూ రెండు లేదా మూడుసార్లు సర్పిపొక్కులపైన లేపనంచేస్తుంటే అతిత్వరగా సర్పి తగ్గిపోతుంది.

బోదకాలుకు - బాధాహరయోగం

కరక్కాయపైబెరడును వంటాముదంలో వేయించి దంచి ముద్దగా నూరి పూటకు పదిగ్రాములు ముద్దను ముప్పైగ్రాముల ఆవుమూత్రంలో కలిపి రెండుపూటలా లోపలికి సేవిస్తుంటే క్రమంగా బోధవ్యాధి హరించి పోతుంది.

చెవిరోగాలకు - నీరుల్లిరసం

ఉల్లిగడ్డలను (ఆనియన్) దంచి రసంతీసి గోరువెచ్చగా నాలుగైదు చుక్కలు చెవులలోవేస్తుంటే చెవినొప్పి, చెవుడు, చెవిలోహోరు తగ్గిపోతయ్.

రక్త, జిగట విరేచనాలకు

అరటిపండు మెత్తగా పిసికినది 25గ్రా॥, పుల్లలు గింజలు లేకుండా శుభ్రం చేసినపాతచింతపండు 12గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 30గ్రా॥, ఈ మూడింటిని కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజూ ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం తింటూవుంటే రక్తవిరేచనాలుగానీ, జిగటవిరేచనాలుగానీ ఆగిపోతయ్.

మూత్రపిండాల - రాళ్ళు కరుగుటకు

ఇనుపకాడను వేలిచుట్టూ ఉంగరంలాగా చుట్టి వుంచుకోవాలి. అలాగే రోజు రెండుపూటలా అంజూర్‌పండ్లు తింటూవుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే మూత్రపిండాల రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

పైత్యదద్దుర్లు - తగ్గుటకు

చింతపండును నీటితోపిసికి ఆగుజ్జును వంటికి పట్టించాలి. దానితోపాటు జిలకరపొడి 10గ్రా॥, ధనియాలపొడి 10గ్రా॥, ఎండుద్రాక్ష 10గ్రా॥, తీసుకొని అరకప్పు నీటితో మెత్తగానూరి బట్టలో రసంపిండి తాగాలి. ఈవిధంగా రోజుకు నాలుగైదుసార్లు తాగుతూవుంటే ఎంతో కాలంనుంచి వేదించే పైత్యదద్దుర్ల సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

తలవేడి - కళ్ళమంటలు తగ్గుటకు



ముడిపెసలు తెచ్చి నానబెట్టి మెత్తగా ఉడకబెట్టి పప్పులాగా రుబ్బి తలపైనవేసి బట్టతో కట్టుకడుతూవుంటే తలలోచేరిన అతివేడి కళ్ళ మంటలు తగ్గిపోతయ్.

దగ్గు త్వరగా తగ్గాలంటేపటికబెల్లం 20గ్రా॥, పొట్టుతీసిన సీమబాదంపప్పులు 7, ఆవు వెన్న 20 గ్రా॥. ఈ మూడు కలిపి నూరి ఒక మోతాదుగా ఉదయంపూట ఒక్కసారి మాత్రమే తింటూవుంటే దగ్గులు త్వరగా హరించిపోతయ్.

మట్టితో మరచిపోలేని మహా మహిమాన్విత చికిత్సలు ఏ వ్యాధికి ఏవిధంగా మట్టిపట్టీలు వేయాలి.

డా॥ కూరవిశ్వనాథ్, యన్.డి.,



నిత్యజీవితంలో శారీరక, మానసిక ఆర్థిక ఇబ్బందులు రావడం సహజం. అలాంటి సమయంలో అకస్మాత్తుగా ఎవరైనా వచ్చి సహాయంచేస్తే అది మనం జీవితంలో మరచిపోలేము. అలాగే మట్టిరూపంలోవున్న భూమాత మనకు ఆశ్చర్యం కలిగేలా సహాయపడుతుంది ఆ సహాయం ఏనాటికీ మరిచిపోలేనిది. ఆ చికిత్సలు ఎలా చేసుకోవాలో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

మంచిమట్టిని - ఎలా సేకరించాలి

చెరువులఒడ్డున, కాలువలఒడ్డున నీటికుంటలఒడ్డున రేగడిపొలాలలోను లభ్యమయ్యే రేగడిమట్టినిగానీ, ఒండ్రుమట్టినిగానీ కావలసినంత తీసుకొచ్చి తడిగావుంటే ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి కుండలోపోసి సరిపడేడంత మంచినీరు కలిపి మెత్తగాపిసికి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ క్రింద చెప్పబోయే యోగాలకు ఈమట్టిని పట్టీలుగా లేదా లేపన ద్రవ్యంగా అంటే పైపట్టులాగా వాడుకోవాలి.

మట్టిపట్టీ - ఎలా తయారుచేసుకోవాలి?

రెండుజానలపొడవు, ఒకజానెడు వెడల్పుగల మందపాటి శుభ్రమైన నూలుబట్టను మంచినీటిలో తడిపి ఉసిమి, పిండి విదిలించి క్రింద పరచాలి. దానిపైన మధ్యలో తగినంత మట్టిముద్దనువేసి నాలుగువైపులా కొంతబట్టను విడిచివుంచి ఈమట్టిని రొట్టెచేసినట్లుగా, ఒకఅంగుళం మందంవుండేలా చేతులతో నొక్కాలి. తరువాత ఖాళీగా వున్నబట్టను నాలుగు వైపులా మట్టిపైకి మడిచి ఉంచాలి. మట్టిబయటకు కనిపించకూడదు. ఇలా తయారైనపట్టీని రోగులు పొట్టఖాళీగావున్న సమయంలో ఆయా అవయవాలపైనవుంచి దానిపైన ఒకదుప్పటి కప్పుకొని చల్లని గాలిలేని గదిలో పడుకోవాలి. 20 నుండి 30 నిమిషములవరకు పట్టీని అలాగే వుంచి ఆ తరువాత తీసివేయాలి.

ఈవిధంగా రోజుకు రోగతీవ్రతనుబట్టి రెండు లేదా మూడుసార్లు ఏనిమిదిగంటలు లేదా పన్నెండుగంటల వ్యవధిలో ఇలాగే పట్టీలు వేసుకోవాలి.

సూచన : ఒకసారి ఉపయోగించిన మట్టి తిరిగి మరొకసారి ఉపయోగించకూడదు.

మట్టిపట్టి - ఎలా పనిచేస్తుంది

మట్టిలో సహజంగా వుండే పాంచభౌతికశక్తివల్ల ఆమట్టి ఆయా అవయవాలలోని రోగసమస్యకు మూలమైన విషాలను నిర్మూలనం చేయడంద్వారా మనలను కన్నతల్లిలా కాపాడుతుంది.

ఈ మట్టిపట్టీలు ఎన్నిరోజులు వేయాలి?

ఈపట్టీలు అవసరాన్నిబట్టి మూడురోజులనుండి మూడునెలలవరకు లేదా సమస్యతీరేవరకు రోజూ వేస్తుండాలి.

కడుపులో మంట తగ్గుటకు - మట్టిపట్టి

పైన తెలిపినవిధంగా మట్టిపట్టీని తయారుచేసుకొని పొట్టపైన 20 నిమిషాలు ఉంచాలి. తరువాత తీసివేసి పొట్టకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేయాలి.



ప్రయోజనాలు : పొట్టలోనివేడిని ఆచల్లని మట్టి లాక్కొని మంటను తగ్గించి పొట్టను చల్లబరిచి హాయిని కలిగిస్తుంది.

ఆహార నియమాలు

మాంసాహారం, గుడ్లు, చేపలు, శనగపిండి పదార్థాలు, ఆలుగడ్డ, వంకాయ, గోంగూర, చింతపండు మొదలగునవి.

అధికరక్తపోటుకు - అతిచక్కని మట్టిపట్టి

రక్తపోటుగల వ్యక్తి బోర్లపడుకొని తలమాడు భాగంనుండి మెడక్రింది వరకు వచ్చేలా మట్టిపట్టీనివేసి ఇరవైనిమిషాలు వుంచాలి. తరువాత తీసివేసి తల, మెడకు సంబంధించిన వ్యాయామం, ప్రాణాయామం చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : అధికరక్తపోటు అరికట్టబడుతుంది.

ఆహార నియమాలు

అతివేడి కలిగించే పదార్థాలు, అతికారం, అతిచేదు, అతిపులుపు, అతిమసాలావున్న ఆహారం మద్యపానం, తొందరగా అరగని కఠిన పదార్థాలు, చల్లగా బిరుసెక్కిన పదార్థాలు, కొత్తబియ్యం, మాంసాహారం నిషేధించాలి.

తెల్లజొన్నలను నీళ్ళలో నానబెట్టి పొట్టు తీసివేయాలి. తరువాత ఆ జొన్నలను పరమాన్నంలాగా, పాలు పంచదార కలిపి వండుకొని తింటూ వుంటే రెండునెలల్లో శరీరం లావుగా, బలిష్టంగా తయారవుతుంది.

మోకాళ్ళనొప్పులకు - ముచ్చటైన మట్టిపట్టి



మోకాళ్ళకు సరిపడు మట్టిపట్టిని తయారుచేసుకొని మోకాళ్ళపై వుంచి పైనుండి దుప్పటికప్పి 20 నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. తరువాత తీసివేసి మోకాళ్ళ వ్యాయామం పదినిమిషాలపాటు చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : మోకాళ్ళనొప్పులు క్రమేపి తగ్గుతూ వస్తయ్.

మోకాళ్ళకు మట్టిలేపనం

వాపు, వేడి, నొప్పి మొదలగు రోగలక్షణాలు వున్నప్పుడు నానబెట్టి వుంచిన మట్టిని మోకాళ్ళపైన లేపనంచేసి అరగంటనుండి నలభైఅయిదు నిమిషాలపాటు ఎండలో కూర్చొని తదుపరి కడిగివేయాలి.

ప్రయోజనాలు : క్రమేపి పైలక్షణాలన్నీ మటుమాయమైపోతయ్.

తలనొప్పికి - మట్టిపట్టి

తలకు సరిపడు మట్టిపట్టిని గుండ్రంగాచేసి తలపైనవేసుకొని పైనుండి మందపాటి టవల్‌ను కప్పుకొని ఇరవైనిమిషాలపాటు ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి. తదుపరి తీసివేయాలి.

ప్రయోజనాలు : తలనొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

ముఖసమస్యలకు - మట్టిలేపనం

ముఖానికి 30 నిమిషాలపాటు మందంగామట్టిని లేపనంచేసి ఉంచాలి. ఆరిన తరువాత చన్నీటితో ముఖం మంచిగా కడగాలి. సబ్బులు వాడరాదు.

ప్రయోజనాలు : ముఖంలో కళవస్తుంది. ముఖచర్మరంధ్రాలు విప్పుకుంటయ్. మలినాలను బయటికిలాగి తీసివేస్తుంది. మొటిమలు తగ్గుతయ్. కంటికింద ఏర్పడ్డ నల్లనివలయాలు తగ్గుతయ్.

కంటిసమస్యలకు - కమనీయమైన మట్టిపట్టి

కళ్ళకు సరిపడు మట్టిపట్టిని తయారుచేసుకొని కళ్ళపై 20 నుండి 30 నిమిషాలపాటు వేసి పైనుంచి ఒకటవల్‌ను కప్పుకొని ఉంచాలి. తరువాత తీసివేయాలి.

ప్రయోజనాలు : కంటివాపు, కనుగుడ్లనుండి రక్తంకారడం, దురదలు, చూపు మందగించడం మొదలగు సమస్యలు దూరమై కంటికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

చర్మసౌందర్యానికి చర్మసమస్యలకు - చల్లనిమట్టిస్నానం



ఇరవైనాలుగుగంటలు తడిపివుంచిన నల్లరేగడిమట్టిని శరీరమంతా లేపనంచేసి నలభైనుండి అరవైనిమిషాలపాటు ఎండలో కూర్చోవాలి. లేదా నిలబడాలి, లేదా పడుకోవాలి. తరువాత చన్నీటిస్నానం చేయాలి.

సూచన : చలిపుట్టి వణుకువస్తే వెంటనే వేడినీటిస్నానం చేయించాలి. అందుచే బలహీనులకు మట్టిస్నానం నిషేధం.

ప్రయోజనాలు : చర్మానికి మంచి రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. చర్మం శుభ్రపడి బలపడుతుంది. చర్మంపైగల మచ్చలు, అమ్మతల్లిమచ్చలు, బాగుకావడానికి దోహదపడుతుంది. సోరియాసిస్, బొల్లి, కుష్ఠు, మొదలగువాటిలో కూడా ఈ మృత్తికాస్నానం మేలుకలిగిస్తుంది.

పాఠకులకు హెచ్చరిక

మనం నిర్వహించే ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికలలోనూ, ఆయుర్వేద మాసపత్రికలలోను, జీ. టీవీలోను సలహాలరూపంలో ఎవరికి వారే స్వయంగా ఆహార ఔషధాలు తయారు చేసికొని వాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము. కానీ, కొద్దిమంది స్వార్థపరులు, మా ప్రచారకులమని, మా కార్యకర్తలమని అపద్ధపు ప్రచారం చేసుకుంటూ వారే మందులు తయారుచేసి మాసంస్థలో తయారు అయినట్లుగా లేబిల్స్ అతికించి అక్రమంగా విక్రయిస్తున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. ఇలా చేయడం చట్టబద్ధంకాని నేరం. మన ఔషధాలు G.M.P సర్టిఫికేట్ పొందబడి విక్రయించ బడుతున్నాయి. గాన, యీవిషయం గమనించి, ఎవరైనా మా లేబిల్స్ అతికించి ఔషధాలు విక్రయిస్తుంటే, అవి కొనకూడదని, వెంటనే వారిని నిలదీసి నిజానిజాలు తేల్చి వారి వివరాలు మాదృష్టికి తీసుకొనిరావలసిందిగా విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాము.

- పండిత ఏల్చూరి

తేలువిషాన్ని తేలికగా విరిచేయడం ఎలా-4

ఆయుర్వేద విశారద శ్రీభమిడిపాటి సూర్యనారాయణమూర్తిగారు

తేలువిషం గురించి..



ప్రియమైన పాఠకులారా! మనదేశంలో నేలల స్వభావాన్నిబట్టి వాతావరణ బేధాలనుబట్టి అనేక రకాల తేళ్ళు కనిపిస్తున్నయ్. కొన్ని రకాల తేళ్ళు నాగుపాములాగా ప్రాణాలనుసైతం హరించివేయగల శక్తి కలిగి వున్నయ్. మన ప్రాంతాలలో రాళ్ళకింద, పుట్టలకింద, దిబ్బల నుండి, కొన్ని చెట్లకట్టెల నుండి తామర తంపరులుగా తేళ్ళు పుట్టుకొస్తుంటయ్. ఈ తేలుకాట్ల సంబంధించిన కనీస పరిజ్ఞానం ప్రతిమనిషికి ఉండటం అవసరమని భావించిన ప్రాచీన ఆయుర్వేద మహర్షులు తేలువిషంపైన అనేకవేల ప్రయోగాలుచేసి ఎన్నెన్నో సులువైన మార్గాలను మనముందుంచారు. వాటిల్లో కొన్నిమార్గాలను తెలుసుకుందాం.

కసివిందతో - కమ్మనియోగం



చరకసంహితలో ఈ క్రిందివిధంగా చెప్పబడింది.

శ్లో॥ కాసమర్దనేత్రం వదనే నిక్షిప్య కర్ణా వూత్కారం
మనుజే దధాతి శీఘ్రం జయతి వృశ్చికానాంస:

అనగా కసివిందచెట్టువేరును నోటిలో పెట్టుకొని కొంచెం నమిలి ఆ నోటితో తేలుకుట్టినవారి రెండుచెవులలో కొన్నిసార్లు వూదితే తక్షణమే తేలువిషం హరించిపోతుందని ఈశ్లోక తాత్పర్యం.

ఈవిధానం ఈనాటికీ అనేకప్రాంతాలలో వాడుకలోవుంది. పెద్ద చెన్నంగి అని పిలువబడే కసివిందచెట్టు వేరులోవిషాలను హరించి అమృత తత్వాలు నిండివున్నాయని అనేక అనుభవాలద్వారా ఋజువైంది. మరి కొంతమంది పైన తెలిపినట్లు చెవులలోఊదుతూ అదేవేరు గంధాన్ని తేలుకుట్టినచోట లేపనంచేసే సంప్రదాయంకూడా కొనసాగుతుంది.

పత్తిఆకుతో - పక్కాయోగం

యోగరత్నాకర గ్రంథంలో ఈవిధంగా చెప్పబడింది.

శ్లో॥ కార్పాసపత్రం సంపిష్టె రాజ్యలేపో విషాపహ:

అనగా పత్తిఆకుపసరు ఆవునేతిలోకలిపి మెత్తగానూరి తేలు కుట్టినచోట లేపనంచేస్తే తేలువిషం విరిగిపోతుందని అర్థం.

శ్లో॥ కార్పాసమూలం చర్విత్వా విషం వృశ్చికజం హరేత్

అనగా పత్తిచెట్టువేరును నోటిలో వేసుకొని నమిలినంత మాత్రముననే (మింగనవసరంలేదు) అప్పటికప్పుడే తేలుబాధ తొలగిపోతుందని భావం.

✴ అయితే ఈనాడు పొలాలలోపండించే పత్తిచెట్ల ఆకులు గానీ, వేర్లుగానీ, ఈ ప్రయోగానికి పనికిరావు. అందువల్ల హైబ్రీడ్ రకాల పత్తి ఆకులను, వేర్లను ఉపయోగించకుండా మనదేశవాళీ పత్తిచెట్ల ఆకులను వేర్లను ఉపయోగించుకొని ఫలితం పొందండి.

అనేకవిషాలకు - ఒకేయోగం

శ్లో॥ సైంధవం మరిచం తుల్యం నింబబీజం సమృకృతమ్
మధుసర్పిర్యుతం హంతి విషం స్థావరజంగమమ్॥

అనగా సైంధవలవణం, మిరియాలు సమభాగాలుగాను ఆ రెండింటికి సమానంగా వేపగింజల పప్పుపొడిని కలిపి హెచ్చుతగ్గులుగా తేనె నెయ్యివేసి తింటుంటే సాధారణమైన జంతుసంబంధవిషాలు వృక్ష సంబంధవిషాలు మొదలైనవి హరించిపోతాయని తాత్పర్యం.

పొద్దుతిరుగుడుతో - పెద్దయోగం

శ్లో॥ గంధ మాఘ్రాయ ముదితం సూర్యావర్తదళస్యతు
వృశ్చికేన నరోవిద్ధం : క్షణాత్ భవతి నిర్విషమ్

పొద్దుతిరుగుడుఆకు చేతితో నలిపి వాసనచూస్తే ఆ క్షణములోనే తేలుబాధ తగ్గిపోతుందని తాత్పర్యం.

మీరు ఏల్చూరి గారితో మాట్లాడాలనుకుంటున్నారా?

ప్రతిరోజూ ఎవరెవరు జీటీవీలో **ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానం** చూస్తూ, ఏమేమి తయారుచేసుకొని వాడుతున్నారో అదేవిధంగా ప్రతినెల **అందరికీ ఆయుర్వేదం** మాసపత్రిక ఎవరెవరు చదువుతూ ఏమేమి లాభాలు పొందుతున్నారో ఆవివరాలతోపాటు మీఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నెంబరువ్రాసి మాకు పంపిస్తే మండలాలవారీగా జిల్లాలవారీగా ఏల్చూరి గారే స్వయంగా మీకు ఫోన్‌చేసి మీతో మాట్లాడి, మీకవసరమైన సూచనలు చేస్తారు. ఈ సదవకాశాన్ని వినియోగించుకొని వెంటనే ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలు, విద్యార్థులు, మీమీ వివరాలను లేఖలద్వారా ఈక్రింది చిరునామకు పంపండి. లేఖలపైన చిరునామావద్ద స్త్రీలైతే **ఆయుర్వే దమ్మ**అని, పురుషులైతే **ఆయుర్వేదయ్య**అని గుండ్రంగా వ్రాసిపంపడం మరువద్దు. **ఆయుర్వేదమ్మ/ఆయుర్వేదయ్య: పండిత ఏల్చూరిగారు, అందరికీ ఆయుర్వేదంప్లాట్‌నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033.**



పాఠక మహాశయుల



ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు

ప్రభాకర్ చౌదరి, అనంతపురంజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 28 సం॥లు. నాకు గత పది సంవత్సరాలనుండి వరుసగా జ్వరం వస్తూ వుంది. థర్మామీటర్‌లో టెంపరేచర్ ఎక్కువగా కనిపించదు. కానీ వళ్ళంతా వేడిగా మంటగా నోరుచేదుగా వుండి నాలుక తడి ఆరిపోతుంది. ఈ ఒక్కసమస్య తప్పా మరి ఏ సమస్యలులేవు. తగినమార్గం చెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రా!నిరాశపడకు. మనతల్లిభారతమాత! ఇలాంటి సమస్యలకు ఎన్నెన్నో అద్భుతమైన ఆహార మార్గాలను మనముందుంచింది. నల్లజీలకర్ర తెచ్చుకొని శుభ్రంగా చెరిగి మెత్తగా దంచి జల్లించి నిలువచేసుకో. ప్రతిరోజూ పూటకు పావుచెంచా మోతాదుగా ఒక కప్పు వేడివేడిపాలలో కలుపుకొని రెండు పూటలా తాగుతూ వుండు. ఎంత కాలం నుంచి వేధిస్తున్న అతి పురాణజ్వరాలైనా అయిదారు రోజుల్లో సమూలంగా హరించిపోతయ్.

జి. ఖాజాహుస్సేన్ - బద్వేల్, కడపజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యవుంది. దానికోసం చూపిస్తే కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా వుందని వైద్యులు చెప్పారు. ఆ సమస్యలకు ఇంగ్లీషు మందులు కాకుండా మీ సలహాలు పాటించాలని కోరుకుంటున్నాను. నాకు అధికంగా పొట్టకూడా వుంది.

ప్రియభారతపుత్రా! మీకు పొట్ట తగ్గడానికి చెప్పిన ఆహార ఔషధమే మిగిలిన సమస్యలకు కూడా ఉపయోగ పడుతుంది. త్రిఫలాలు, త్రికటుకాలు, సైంధవ లవణం ఇవి సమభాగాలుగా కలుపుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంబట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒకసారి మూడు చిటికెల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపిగానీ, లేక ఒకకప్పు మజ్జిగలో కలిపిగానీ లేదా గోరువెచ్చని నీటితో కలిపిగానీ దేనితో బాగుంటే దానితో సేవించాలి. క్రమంగా అలవాటయ్యేకొద్దీ శారీరక బలాన్నిబట్టి కొద్ది కొద్దిగా పెంచుకొంటూ అరచెంచా వరకు వాడుకోవాలి. ఈవిధంగా చేస్తుంటే శరీరంలో కొవ్వు కొలెస్ట్రాల్ గ్యాస్ అసిడిటి వళ్ళునొప్పులు వంటి అనేకమైన సమస్యలు అతిసులువుగా ఖచ్చితంగా తగ్గిపోతయ్. అయితే మీరు మాంసాహారం గుడ్లు మసాలాలు అరగని పదార్థాలు, తెల్ల బియ్యం, పెరుగు పూర్తిగా నిషేధించాలి. శుభం.

ఆర్.నాగేశ్వర రావు,మెదక్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! మాకు పదమూడు సంవత్సరాల వయసున్న కూతురుంది. మాది మేనరికపు వివాహాము కావడంవల్ల అమ్మాయి సరిగా మాట్లాడటం గానీ, నడవటంగానీ లేదు. చిన్నప్పటినుండే పిట్స్ వస్తున్నయ్. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గడం లేదు. ఆమె మాటలు ఎవరికీ అర్థంకావు. ఎక్కువ దూరం నడవలేదు. డాక్టర్లకు చూపిస్తే కాళ్ళలో ఎటువంటి లోపం లేదు ఎందుకు నడకరావడంలేదో అర్థం కావడం లేదు. అని చెప్పారు. దయతో తగిన మార్గం చెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రా! మేనరికపు వివాహాల్లో ఇలా పుట్టడం సహజమే. అయితే, ఇలా పుట్టినవాళ్ళకుకూడా మన ఆయుర్వేద మహర్షులు ఎన్నెన్నో దివ్యమైన మార్గాలను అనుభవపూర్వకంగా ఉపదేశించారు. తల్లిదండ్రులు విసుగు లేకుండా ప్రేమాభిమానాలతో ఆ మార్గాలను బిడ్డలచేత ఆచరింపచేసి తగిన ఫలితాన్ని పొందాలి. ఒకసారి మీ అమ్మాయిని తీసుకొచ్చి చూపించి సరియైన మార్గాలు తెలుసుకోండి. ఈలోగా ఇరవైఒక్క జాజికాయలు తెచ్చి మధ్యలో రంధ్రంచేయించి ఒకదారంతో ఆకాయలను దండలాగా గుచ్చండి. కాయలమధ్య దారం ముడివేయండి. ఈదండను పాపమెడలో ఎల్లవేళలా వేసివుంచండి. ఈజాజికాయల వాసన తగులుతూవుంటే ఫిట్స్‌రాకుండా వుంటయ్. ఒకవేళ వచ్చినా వెంటనే శరీరం తిరిగికోలుకుంటుంది. క్రమక్రమంగా పూర్తిగా ఫిట్స్‌తగ్గిపోతయ్. శుభం.

శ్రీనివాస్, ఖమ్మం

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నావయసు 35 సం॥. నేను మీ అభిమానిని. నాకు గత రెండేళ్ళనాడు పక్షవాతంవచ్చింది. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గడంలేదు.ఎడమకాలు, ఎడమ చేయి పడిపోయినయ్. మాటకూడా రావడం లేదు. దయతో పరిష్కారం చెప్పగలరు.

ప్రియభారతపుత్రా! నిరుత్సాహ పడకు. ఈ క్రిందచెప్పినవిధంగా పట్టుదలతో ఆచరించి ఫలితంపొంది తిరిగి మాకు తెలియజేయి. 1) ఉల్లిగడ్డరసం 10గ్రా॥, అల్లంరసం10గ్రా॥, తేనె 10గ్రా॥ కలిపి ఒకమోతాదుగా ఉదయం, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవించు. 2) అక్కలకర్ర, దుంపరాష్ట్రం, సొంఠి ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా మూలికల అంగళ్ళలో తెచ్చుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువవుంచుకో. రోజూ ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకటీస్పూన్ పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఒక చెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా ఉదయం పరగడుపున, రాత్రినిద్రించే ముందు సేవిస్తూవుండు. 3) మిరియాలు నీటిలోవేసి నానబెట్టి అతిమెత్తగా రుబ్బి ఆ ముద్దను పడిపోయిన చేతికి, కాలికి పలుచగా పట్టులాగా వేయాలి. అది బాగా ఆరిపోయిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూ వుండాలి. 4) సొంఠి, సైంధవ లవణం సమభాగాలుగా తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి అతిసన్ననిచూర్ణం తయారు

చేసుకోవాలి. ముందుగా అరచిటికెడు పొడి రెండువేళ్ళతో తీసుకొని ఒక ముక్కు మూసి మరోవైపుముక్కుతో ఆ పొడిని ముక్కుపొడుములాగా లోపలికి పీల్చాలి. అలాగే రెండువ ముక్కురంధ్రం గుండా కూడా లోనికి పీల్చాలి. ఈవిధంగా రోజూ రెండుపూటలా పీల్చాలి. పైన తెలిపిన మార్గాలను ఆచరిస్తూ మలబద్ధకం లేకుండా జాగ్రత్తపడుతూ మనసులో వ్యాధిపట్ల ఆందోళన లేకుండా తప్ప కుండా ఈ వ్యాధినుండి నేను బయట పడగలను అనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పదే పదే స్మరించుకుంటూ ఈ సమస్యనుండి తప్పక నీవు బయటపడగలుగుతావు.

స్వర్ణ - మహబూబ్‌నగర్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచార కులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు ముఖంపైన మంగు వచ్చింది. మీరుచెప్పిన ప్రకారం వాడదా మంటే మఱ్ఱిచిగుర్లు దొరకడంలేదు. ప్రస్తుతం మఱ్ఱిఆకులు వాడుతున్నాం. అంతేగాకుండా ఈమధ్య ముఖంపైన మీసంలాగా వస్తుంది. మొఖమంతా కూడా నల్లబడుతుంది. ముఖం ఎర్రగా కావడానికి, మీసాలు పోవడానికి, మంగు తగ్గడానికి మార్గం చెప్పగలరు.

ప్రియభారతపుత్రీ! నీకోరికలన్నీ నెరవేర్చుకోవడానికి కోరుకున్న ఫలితాన్ని పొందడానికి బోలెడన్ని మార్గాలు మీ ఊరి లోనేవున్నయ్, మీఇంటిలోనే వున్నయ్. అయితే, వాటిని సాధించడానికి చాలా శ్రద్ధ, ఓపిక, పట్టుదల కావాలి. 1)జాజికా యను మేకపాలతోసాదిగంధంతీసి ఆ గంధాన్ని రాత్రిపూట మంగుమచ్చలపైన లేపనం చేస్తుండు. 2) జమ్మిచెట్టు నుండి పైబెరడు తెచ్చుకొని కడిగి గాలికి ఆరబెట్టు, అది పూర్తిగా ఆరిన తరువాత దాన్ని కొంచెంనీటితో సానరాయిమీద సాది ఆ గంధాన్ని మీసాలపైన రుద్దుతుంటే క్రమం గా వెంట్రుకలు తగ్గిపోతయ్. 3) గ్లిజరిన్, రోజ్‌వాటర్, ఏడుసార్లు బట్టలో వడ పోసిన నిమ్మరసం ఈమూడింటిని సమ భాగాలుగా కలిపి చుక్కలసీసాలో పోసు కొని రోజూ రాత్రిపూట పదినుండి ఇరవై చుక్కలు చేతిలోపిండి ముఖమంతా కొద్ది కొద్దిగారాసి అది చర్మంలోకి ఇంకేవరకు సున్నితంగారుద్దు. ఈవిధంగా ప్రతిరోజూ ప్రయత్నిస్తుంటే నీకోరికలన్నీ తీర తయ్. శుభం.

పేరు మరచిన అభిమాని, నల్గొండ

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు మూత్రంలో మంట, దుర్వాసన వస్తున్నయ్. సుద్దకూడా విప రీతంగా పోతోంది. శరీరంనుండి కూడా అతివేడి, అతి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది. దయతో తగినమార్గం కూడా చెప్పగలరు.

ప్రియభారతపుత్రా! రోజూ ఉ దయంపూట ఒకకప్పు మంచినీటిలో ఒకచెంచా టీపొడి వేసి అరకప్పుకు మరగ బెట్టు. వడపోసి అందులో ఒక అరకప్పు తాగేమంచినీరు కలిపి ఈ పానీయాన్ని పరగడుపున కొద్దికొద్దిగా తాగు. ఇది తాగిన తరువాత ఒకగంట వరకు మరేమీ సేవించవద్దు. ఇదేవిధంగా రాత్రి ఆహారా నికి గంటముందు ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా లేదా రెండుచెంచాలు పల్లేరు కాయలపొడి కలిపి సగం గ్లాసు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి చల్ల బడినతరువాత అందులో ఒకచంచా కండచక్కెరకలిపి తాగుతూవుండు. పదిహేనురోజుల్లో నీ మూత్రసమస్యలన్నీ తగ్గిపోయి మూత్రం సాఫీగా విడుదల కావడమేకాక, అతివేడికూడా హరించి పోయి శరీరానికి చక్కని బలం చేకూరు తుంది.

పి. కుమారస్వామి, అనపనేనివారిగూడెం

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నేను మీ ప్రియమైనశిష్యుణ్ణి, నాకు కిడ్నీలో రాళ్ళు, మరియు మూత్రంలో మంట, ఉందని మందులు రాశారు. ఎన్ని మందులువాడినా అవి తగ్గడం లేదు. అంతే ఆ మందులపైన నాకు ఇష్టంలేదు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రా! ప్రియాతి ప్రియమైన శిష్యా! పై ప్రశ్నకు చెప్పిన జవాబు ప్రకారం నీవుకూడా ఉదయం పూట టీ డికాషన్, సాయంత్రం పూట పల్లేరు కషాయాన్ని తాగుతువుంటే నలభై రోజుల్లో నీసమస్యలు పూర్తిగా పరిష్కార మౌతయ్. శుభం.

కె. సీతారామమూర్తి, తాడిపత్రి

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. మా అమ్మగారి వయసు 71 సం॥లు. గత 5 సం॥నుండి కడుపులోమంట చాలా ఎక్కువగా వుంది. పాదాలనుండి మెడల వరకు నరాలలో విపరీతమైన నొప్పి, శరీరమంతా మంటవుంది. మలబద్ధక సమస్యకూడా వుంది. దయతో సరియైన మార్గం చెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రా! మాతృమూర్తి పట్ల మీకున్న మమకారానికి మేమెంతో సంతోషిస్తున్నాం. అమ్మ అంటే ఎవరికైనా అమ్మేకాబట్టి, ఆ అమ్మకోసం కొన్ని ఆత్మీయకానుకలు అందిస్తున్నాం. అందు కోండి. 1) రోజూ రాత్రి 100 నుండి 150గ్రా॥ల నల్లద్రాక్షపండ్లు శుభ్రంగా కడిగి గిన్నెలోవేసి మునిగేవరకు నీరుపోసి నానబెట్టండి. ఉదయం ఆ పండ్లను పిసికి లోనికి గింజలు పై తోలు తీసివేసి మొత్తం గుజ్జులాగా రసంలాగా చేసి అమ్మగారితో పరగడుపున తాగించండి. దీనివల్ల కడు పులో మంట శరీరంలోమంట నరాల బలహీనత, తీవ్రమైన మలబద్ధకం ఇలాంటి పైత్య కారక సమస్యలన్నీ నలభై రోజులలో పటాపంచలైతయ్. 2) ఉ దయం లేక సాయంత్రం గోరువెచ్చని నవ్వులనూనె ఆమెకు శరీరమంతా మృదు వుగా మర్దన చేయించండి. ఆరిపోతూ వుంటే మరలా నూనె రాయండి. చర్మం ఎంత నూనె పీల్చుకుంటుందో అంత నూనెను రాయించండి. దీనివల్ల లోపలి ధాతువులు తిరిగి శక్తివంతమైన రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ క్రమబద్ధమై నరాలకు సత్తువ కలుగుతుంది. ఒక గంట ఆగి స్నానం చేయించండి. 3) పాలిష్ తక్కువగా వున్న పాతబియ్యం జావగాగానీ. మెత్తగా ఉప్మాగాగానీ తయారుచేసి ఆకుకూరలతో, కాయ గూరలతో తినిపించండి. పెరుగు పూర్తిగా నిషేధించి పలుచగా తీయగావుండే మజ్జిగ మాత్రమే వాడించండి. కూరల్లో కొత్తిమీర, పుదీనా, కరివేపాకు, అల్లం, ధనియాలు, వీటిని బాగా వాడించండి. క్రమంగా అమ్మగారికి పూర్తిస్వస్థత చేకూరుతుంది.

టి. విజయ్‌రెడ్డి - తిరుపతి

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచార కులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 21 సం॥. నాకు కొంతకాలం నుండి మాటలు తడబడుతుండేవి. ఆ తడబాటు క్రమంగా ఎక్కువై నత్తిగా మారింది. నా మాటలువిని అందరూ

ఎడిపిస్తున్నారు. చాలాబాధగా వుంది. వాళ్ళ హేళనచేసి చచ్చిపోవాలనిపిస్తుంది. కానీ నేను మావాళ్ళకు ఒక్కడే కొడుకుని. భవిష్యత్తులో మంచి స్థాయిని పొందాలని కోరుకుంటున్నాను. దయతో నాకు మంచి మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! జీవితమంటే ప్రతిక్షణం ఒకపోరాటమే ఆ పోరాటంలో మనం ఒకవీరుడులాగా పోరాడుతూ జయించుకొంటూ ఆఖరిశ్వాసవరకు జీవితాన్ని అనుభవించగలగాలి. ఎవరో ఏదో అన్నారని అంతమాత్రానికే చనిపోవాలనిపిస్తుంది అనడం అసమర్థత అవుతుంది. ఎన్నిసమస్యలు వచ్చినా లొంగిపోకుండా, కృంగిపోకుండా ఎదిరించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు అనేక పరిష్కారమార్గాలు కనిపిస్తయ్. నీకు ఎంతో ప్రేమతో ఒక అద్భుతమైన కానుకను అందిస్తున్నాం. దాన్ని ఆచరించి మంచి కంఠస్వరాన్ని సాధించు. వసకొమ్ములు 50గ్రా॥, సొంఠి50గ్రా॥, పిప్పళ్ళు 50 గ్రా॥, సరస్వతిఆకు150గ్రా॥ సేకరించాలి. వసకొమ్ముల్ని ఒకరోజంతా నీటిలోనానబెట్టితీసి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. అలాగే సొంఠి, పిప్పళ్ళు ఈరెండింటిని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేయాలి. సరస్వతి ఆకును కూడా విడిగా పొడిచేయాలి. ఆ తరువాత అన్నిచూర్ణాలను కలిపి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇదే నీపాలిట అమృతభాండం. రోజూ రెండుపూటలా పావుచెంచాపొడి, ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తింటుంటే క్రమంగా నత్తి హరించిపోయి గంభీరమైన స్వరం ప్రాప్తిస్తుంది.

యన్.సంధ్య - కర్నూలుజిల్లా

✍ **ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 27సం॥లు. నాకు బహిష్టు సరిగా రావడంలేదు. నాలుగేండ్ల ముందు డాక్టర్లకు చూపిస్తే గర్భసంచి బలహీనంగా వుందని బిళ్ళలు, సిరప్ రాసిచ్చారు. అవి వాడుతున్నంతకాలం బహిష్టు వస్తుంది. ఆపితే రావడంలేదు. తరువాత, ఆయుర్వేద డాక్టరుగారి వద్ద చూపిస్తే లేహ్యమిచ్చారు. కొన్నిరోజులు వాడితే మళ్ళీ బహిష్టు వచ్చింది. వాడటం ఆపేస్తే బహిష్టు రావడంలేదు. నేను పొట్టిగా సన్నగా వుంటాను. నాకు ప్రతినెల బహిష్టు వచ్చేమార్గాన్ని మరియు శారీరకంగా పెరిగే మార్గాన్ని తెలియజేయండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీకు శరీరంలో రక్తహీనతవల్ల సహజమైన బహిష్టు జరగడంలేదు. మందులువాడితే బలవంతంగా బహిష్టు వస్తుంది. అందువల్ల ముందుగా నీకు శరీరంలో రక్తం, సహజమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరగడానికి ప్రయత్నించాలి. 1) అరగ్లాసు నీటిలో కిస్‌మిస్ పండ్లు22, ఎండు అంజూర్ పండు ముక్కలు 2, ఎండుఖర్జూరం గింజ తీసి నది 1, వేసి రాత్రినుండి నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున నిదానంగా ఆ పండ్లను తిని ఆ నీరువడపోసుకొని తాగుతూ వుండు. 2) సాయంత్రంపూట సగం ఆపిల్‌పండు, ఒకక్యారెట్ పది గ్రాములు బీట్రూట్ కలిపి ముక్కలు చేసితిను. 3) ఉదయం, సాయంత్రం ఒక గ్లాసు పలుచని గంజి తాగుతూ వుండు. 4) ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో అతిమధురం పొడి పావుకేజీ కిస్‌మిస్‌పండ్లు పావుకేజీల తెచ్చుకొని రెండు కలిపి మెత్తగానూరితే ముద్ద అవుతుంది. దీన్ని నిలువచేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా పదిగ్రాముల మోతాదుగా కమ్మగా ఆహారానికి గంట ముందు ఈహల్వా తింటూవుండు. ఊహించనంత శక్తి, పెరుగుతుంది. పైన చెప్పినమార్గాలు ఆచరిస్తూవుంటే అతి త్వరలోరక్తవృద్ధి, రక్తశుద్ధి, శారీరకశక్తి, మానసికశక్తి పెరిగి అన్నిసక్రమంగా జరుగుతయ్. బహిష్టు కూడా నెలనెల సరిగావస్తుంది. ఇలా జరిగిన తరువాత ఒకసారి మీ పెద్దవాళ్ళను తీసుకొని వచ్చి కలిసి మరేదైనా సహాయం కావాలంటే పొందు.

జె. శంకర్ - బనగానపల్లి

✍ **ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా మాపాపపేరు వాసంతి, మాది మేనరిక వివాహం. పాపవయసు 10 సం॥. పెరుగుదల సరిగాలేదు. కాళ్ళు వంకరగా వున్నయ్. తల లావుగా వుండి ఛాతీ ఎముకలు ముందుకు పెరిగినయ్. హైదరాబాద్‌లో ఇంగ్లీషు వైద్యం చేయిస్తున్నాం. కాళ్ళు బాగా వస్తాయని ఆపరేషన్ చేసినారు అది జరిగి సంవత్సరమైనా పాపలో ఏ మార్పులేదు. అందువల్ల, దయతో మార్గం చెప్పండి.**

☛ ప్రియభారతపుత్రా! మేనరికపు వివాహాలవల్ల పుట్టినపిల్లల్లో జన్యుసంబంధమైన లోపాలు ఏర్పడతయ్. ఆ లోపాలు ఒక్కొక్కసారి సరిచేయడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. మరికొన్నిసార్లు అలాంటి అవకాశముండదు. మీపాపకు ఈ క్రింది తైలాన్ని తయారుచేసి వాడటం మొదలుపెట్టి తరువాత తీసుకొచ్చి చూపించు. మీ ప్రాంతంలో ఊరుబయట బాగా ముదిరిన కానుగచెట్టు గుర్తించు. ఒక ఆదివారంపూట దానికి పూజచేసి భూమిలో అడుగునతవ్వి ఆ చెట్టుకు ఉత్తరంవైపు వుండే లావుపాటి వేరును గుర్తించి ఆ వేరుపైనవుండే బెరడును కొడవలితో చివ్వి తీసుకోవాలి. బెరడు తీసినచోట చెట్టు వేరుకుమందంగా ఆవుపేడపూయాలి. తిరిగి మరలా తవ్వినమట్టిన కప్పి, చెట్టుకు నీరుపోసి దణ్ణంపెట్టి రావాలి. ఆ బెరడును శుభ్రంగా కడిగి రోటిలోవేసి దంచి ముద్ద చేసి బట్టలోవేసి పిండితే రసం వస్తుంది. ఆ రసం ఎంతఉంటే అంత మేలిరక మైన వంటాముదం కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈతైలం ఎంతో అద్భుతంగా నరాలకు, కండరాలకు శక్తినిస్తుంది. కీళ్ళకు కూడా బలం కలిగిస్తుంది. ఏకారణాలవల్ల చచ్చుబడిన శరీరమైనా తిరిగి మరలా పుంజుకోగలుగుతుంది. ప్రయత్నించి, ప్రారంభించి ఆ తరువాత కలవండి. శుభం.

ముచ్చటైన ఆహారం - ముఖసౌందర్య విహారం

-పండిత ఏల్చూరి

చిన్నచిన్న తప్పులు - పెద్దపెద్ద ముప్పులు -3



అందం-కొంటే వస్తుందా?

మార్కెట్లో దొరికే అనేక వందలరకాల సౌందర్యసాధనాలు అమ్మే కంపెనీలు తమ సాధనాలను నిత్యం క్రమబద్ధంగా వాడుతూవుంటే ఖచ్చితంగా అపురూపమైన అందం ప్రాప్తిస్తుందని తమ వ్యాపార ప్రకటనలద్వారా టీ.వీలలో పత్రికలలో ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఈ ప్రచారాలను నిజమనినమ్మి అధికశాతంమంది స్త్రీ పురుషులు వాటిని కొని ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే, ఇలా ఉపయోగిస్తూ వున్నవారిలో ఏ ఒక్కరికైనా ఆ సాధనాలవల్ల సౌందర్యం ప్రాప్తించిందా? అని మాత్రం ఏ ఒక్కరు ప్రశ్నించుకోవడంలేదు.

ఒక క్రీము పనిచేయకపోతే మరో క్రీము కొనివాడడం, ఒక షాంపు పడకపోతే మరో షాంపు వాడటం ఇలా ఎప్పటికప్పుడు నిమిష నిమిషానికి రంగులుమార్చే ఊసరవెల్లిలా విరివిగా విడుదలవుతున్న విదేశీ విష సౌందర్యసాధనాలను వాడుతూ కొత్త సౌందర్యాన్ని సాధించలేక పోవడంతోపాటు ఉన్న సౌందర్యంకూడా నాశనం చేసుకుంటున్నారు.

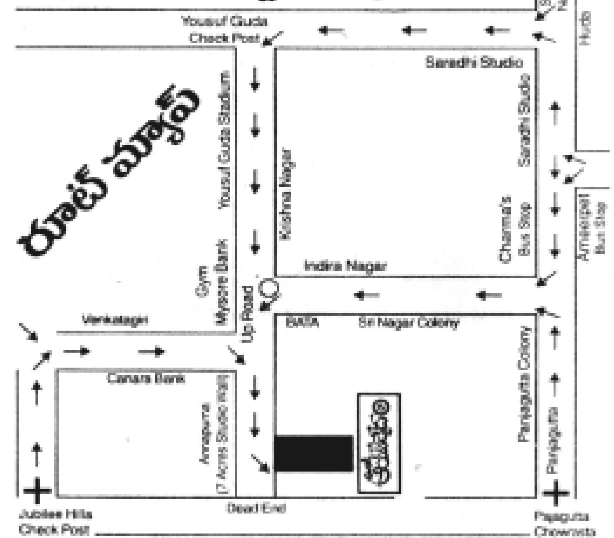
కేవలం సౌందర్యం హరించిపోవడమేకాక ఆయా సాధనాలలోని విష రసాయనపదార్థాలు చర్మంలోకి ప్రవేశించి అనేకరకాల వికృత చర్మ వ్యాధులను కలిగిస్తూ కాలగమనంలో దీర్ఘకాలవ్యాధులుగా పరిమణిస్తున్నయ్.

యువతీయువకులారా! పారాహుషార్

ఓ ప్రియాతిప్రియమైన బిడ్డలారా! సౌందర్యంపట్ల మీకున్న మమకారంతో నలుగురిలో నాజూకుగా కనిపించాలనే తాపత్రయంతో మంచి చెడులను తెలుసుకోలేక నిత్యం మీరు వాడుతూవున్న అనేక సౌందర్య సాధనాలు మిమ్మల్ని సర్వనాశనం చేస్తున్నయ్. ఇప్పటికైనా కళ్ళు తెరిచి విదేశీ వ్యాపారస్తుల విషప్రచారాలను విస్మరించి సొంత ఇంటి మార్గాలతో స్వప్రయత్నంతో సుమనోహరమైన సౌందర్యాన్ని ఎలా సాధించవచ్చో తెలుసుకోండి.

కొమ్ముపసుపుతో - కోరుకున్నఅందం

ప్రాచీన భారతదేశంలో, ఈనాటికీ నవనాగరికతకు దూరంగావున్న పల్లెల్లో అక్కడక్కడా కొమ్ముపసుపుతో కోరుకున్న సౌందర్యాన్ని పొందిన వారు కనిపిస్తుంటారు. పూర్వం మనఇండ్లలోని స్త్రీలు ప్రతిరోజూ తమ పొలాలలో ప్రత్యేకంగా పండించుకున్న కొమ్ముపసుపు సానరాయిపైన మంచినీటితో గంధంతీసి ఆగంధాన్ని ముఖానికి పట్టించేవారు. ఒక గంటసేపు ఆగిన తరువాత ముఖంకడిగేవారు.



ప్రియమైనపాఠకులారా! ఒకనాడు మన తాతముత్తాతలు ఆహారాన్నే ఔషధంగా విని యోగించుకొని అంతులేని ఆనందంతో యావజ్జీవితం ఒక మధురానుభూతిలాగా గడిపారు. మనం ఈనాడు ఔషధాలనే ఆహారంగా తీసుకుంటూ రోజురోజు మనల్నిమనమే నాశనం చేసుకుంటూ జీవితంలో కొన్నిరోజులైనా ఏ మధురానుభూతికి నోచుకోకుండా జీవశ్చవాల్లా బ్రతుకుతున్నాం. ఆ లోపాలను సరిదిద్ది అన్ని కాలాలకు ఉపయోగపడగల ప్రాచీన ఆహార అలవాట్లను గుర్తుచేసి మన జాతిని పునరుజ్జీవింప చేయడానికే ఈ అక్షరశరపరంపరను మీ ముందుచుతున్నాం. ... చదవండి.... అందరిచేత చది వించండి.... ప్రతిఒక్కరిని ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందమని చెప్పండి...

మరికొంతమంది ఈ కొమ్ముపసుపుతోపాటు నల్లనువ్వుల పొడిని కూడా కలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి ఒకగంట ఆగి కడిగేవారు. ఈవిధంగా ఒక్కపైసా ఖర్చులేని ఖచ్చితమైన మార్గంతో ముఖంపై ఎలాంటి మొటిమలు, మచ్చలు, మంగు, నల్లని వలయాలు, గుంటలు, సోభి, మొదలైన చర్మవికారాలు రాకుండా, ఒకవేళ వస్తేతగ్గిపోవడానికి కూడా దీనిని ఉపయోగించేవారు.

ఈనాటి ఆధునికులు కూడా పూర్వీకుల అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకొని ఆచరించి అందాన్ని అందుకొందురుగాక!

ఆహారమార్పు - అందానికి చేర్పు



ఆహారంవల్లనే అన్నీ సమకూరుతయ్ కాబట్టి, పూర్వం మనపెద్దలు సమతౌల్యమైన శక్తివంతమైన సేంద్రియ ధాన్యాలను కూరగాయలను ఉపయోగించి ఏనాటికీ తరగని సౌందర్యనిధులుగా ప్రకాశించారు.

ఈనాడు మనం రోజూతినే పదార్థాలద్వారా విషం రోజురోజుకు శరీరాలలో పేరుకుపోతూ రక్తంలో కలిసిపోయి శారీరక సౌందర్యాన్ని సర్వనాశనం చేస్తుంది. ఆహారం శుద్ధికాకుండా ఎన్నిఔషధాలు వాడినా ఎన్నిక్రీములు పూసినా అప్పటికప్పుడు తాత్కాలిక సౌందర్యాన్ని పొంద గలరేమోగానీ శాశ్వతఅందాన్ని పొందలేరు.

అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు విషరసాయనాలు వేయకుండా పండించిన పాలిష్ తక్కువగా పట్టించిన బియ్యం, సేంద్రియ ఎరువులతో పండించిన ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు, ధాన్యాలు మాత్రమే భుజించి తీరాలి. ఈమార్పు చేసుకోకపోతే ఏ నాటికీ కించిత్ అయినా సౌందర్యాన్ని సంతరించుకోలేరు.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించక పోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ గారిని సంప్రదించండి. -ఎడిటర్ ఏల్చూరి

రక్తంశుద్ధికాకుండా - రంగుమారుతుందా?



ఎంత చదువుకున్నా, ఎన్ని డిగ్రీలు సంపాదించినా ఈనాటి యువ తరానికి తమశరీరాన్ని గురించి కనీస అవగాహన లేకుండాపోతుంది. సైన్సులో డిగ్రీలు, పీజీలు చేసిన యువతీ యువకులు సైతం గుడ్డివాళ్ళ లాగా తమ శరీరంలోని రక్తాన్ని శుద్ధిచేసుకొనే మార్గాన్ని ఆచరించకుండా పై పై పూతలనుపూస్తూ ఏమీ ప్రయోజనంకలుగక, ఎందుకు తమముఖం ఇంత అసహ్యంగా తయారైందో? అని ప్రతిరోజూ తల్లడిల్లిపోతున్నారు. అలాంటివారంతా ఈక్రింద చెప్పబోయే పద్ధతులను సక్రమంగా ఒక్క రోజూకూడా మధ్యలో విడవకుండా వాడవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

1) కాలేయశుద్ధికి - రక్తవృద్ధికి



నేలవేము, తెల్లగలిజేరు, నేలఉసిరి, తిప్పతీగ, గుంటగలగర, సుగంధ పాలవేర్లు, సమభాగాలుగా చూర్ణాలుచేసి కలుపుకొని నిలువ వుంచు కోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒకగ్లాసుమంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా ఒకచెంచా తేనె కలుపుకొని సేవిస్తూ వుండాలి. ఇలా విడువకుండా వరుసగా వందరోజులపాటు ఈకషాయాన్ని సేవిస్తూవుంటే కాలేయం, ప్లీహం శుద్ధిచెంది మంచిరక్తం ఉత్పన్న మౌతుంది. ఇదే అద్భుతమైన అందానికి అసలుకారణమౌతుంది.

మామిడి ఆకులను దంచి రసంతీసి ఆ రసాన్ని టాన్సిల్సు గల చోట గొంతుపైన లేపనంచేస్తుంటే టాన్సిల్సు హరించిపోతయ్

2) రక్తం త్వరగా పెరగడానికి

రాత్రిపూట ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో 32 ఎండుకిస్‌మిస్‌పండ్లు 2 అంజూర్‌ముక్కలు 1 ఎండుఖర్జూరం కడిగివేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి పరగడుపున ఆపండ్లను నిదానంగా బాగా నమిలితిని ఆనీరు వడ పోసుకొని తాగుతుండాలి. పైన తెలిపిన నేలవేముకషాయం తాగిన గంట తరువాత ఈ పండ్లు తినాలి.

3) ముఖవర్ఛస్సు - ముచ్చటగా వుండాలంటే?



రోజూ సాయంత్రం 4గం॥ నుండి 6గం॥ లోపల రెండు దేశవాళీ టమోటాలు లేక సగం ఆపిల్‌పండు, ఒకక్యారెట్, 10గ్రా॥ బీట్రూట్ తీసుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి అన్ని కలిపి నిదానంగా తినాలి.

ఇలా వందరోజులపాటు చేస్తుంటే ముఖములోని నలుపు, మంగు మచ్చలు వగైరాలు హరించిపోయి ముఖములోకాంతి వర్ఛస్సు పెరుగుతయ్.

4) సౌందర్య - ముఖలేపనం

జఠామాంసి అనే మూలికను తెచ్చుకొని అవసరమైనంత కొంచెం నలగ్గొట్టి తగినన్ని నీటిలోవేసి నాలుగైదు గంటలు నానబెట్టి మెత్తగా నూరితే మంచిలేపనం తయారౌతుంది. ఈలేపనాన్ని ముఖానికి నిద్రించేముందు రాసుకొని ఉదయం స్నానంచేసేటప్పుడు కడుగుతూ వుంటే ముఖకాంతి ముగ్ధమోహనంగా మారుతుంది.

ఇదికూడా కనీసం వందరోజులపాటు విడువకుండా ఆచరించాలి.

5) అందానికి - ఆహార నియమాలు



తినకూడనివి : బజారుతిండ్లు, కొత్తబియ్యం, తెల్లబియ్యం, అరగని పదార్థాలు, అతి చల్లనిపదార్థాలు ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన పదార్థాలు, మాంసం, చేపలు, కోడిమాంసం, గుడ్లు, పక్షులు, మొదలైన సమస్త మాంసాహారాలు, వేపుడుకూరలు, పెరుగు, పులిసిన పదార్థాలు సేవించకూడదు.

తినవలసినవి : పాలిష్‌తక్కువగావున్న పాతబియ్యం, తాజా ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, వాటిరసాలు, ఆయా ఋతువుల్లో పండేపండ్లు, మంచితేనె, నిమ్మపండు, పలుచని తీయనిమజ్జిగ, బార్లీ పాయసం, ఇంట్లోచేసిన తీపిపదార్థాలు వాడుకోవాలి.

విహార నియమాలు : రాత్రి పదిగంటలలోపు నిద్రించి ఉదయం అయిదు గంటలలోపు మేల్కొనాలి. దుమ్ము, ధూళి, పొగ, మొదలైన కాలుష్య ప్రాంతాలలోనూ అతి ఎండలోను అతి చల్లని వాతావరణం లోను అతిగా వర్షంలోనూ తిరుగకూడదు. అధిక సమయం టీ.వీల ముందు కంప్యూటర్లముందు కూర్చోకూడదు.

వ్యవహార నియమాలు : ఎల్లప్పుడు పెదవులపైన చిరునవ్వుతో వుండాలి. ఎవరిమీద అసూయాద్వేషాలు, ఆవేశం చూపించకూడదు. ప్రతిచిన్న సమస్యకు భయపడి ఆందోళనపడకూడదు. అందరితో మృదువుగా సున్నితంగా ఎవరిమనసు నొప్పించకుండా మాట్లాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. అలాగే ఎవరైనా తొందరపాటుమనస్తత్వం గలవారు పొరపాటుగా ఏదైనా మాటంటే ఆ మాటలను అప్పటికప్పుడే మరచి పోవాలిగానీ వాటినే పట్టుకొని మనసు పాడుచేసుకోకూడదు.

పాఠకులకువిజ్ఞప్తి

ప్రియమైనపాఠకులారా! ఇప్పటికి 12 సం॥గా మన పత్రికలలో గత నాలుగుమాసాలుగా జీటీవీలో అనేక వందలవేలమార్గాలు అన్ని అనారోగ్య సమస్యలకు సూచిస్తున్నాం. మీరు అవి చదవకుండా, చూడకుండా, ఆచరించకుండా మరలా అదే సమస్య గురించి లేఖలు రాస్తున్నారు. కాబట్టి ఇకనైనా వాటిని చూసి చదివి ఆచరించి లేఖలు వ్రాయకుండా ఆరోగ్యం పొందండి.

స్త్రీ పురుషులు రతీమన్మథుల్లా ఆనందకేళీ విలాసాలతో - అందంగా జీవించాలంటే? -2

పండిత ఏల్చూరి

యవ్వనం తగ్గకుండ - వార్ధక్యం పెరగకుండ?



సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, చెవ్యం, ఏలకులు, లవంగాలు, ఆకుపత్రి నాగకేసరాలు, ఎండుద్రాక్షపండ్లు, అతిమధురం, పిల్లీపీచరవేర్లు, జాజికాయ, పిప్పలిమూలం, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటిలో సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, చెవ్యం, లవంగాలు, పిప్పలిమూలం, వీటిని చిన్న మంటపైన దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. మిగిలిన వాటిని కూడా విడిగా పొడిచేసుకొని అన్నీ కలపాలి. ఈమొత్తం పదార్థానికి మూడురెట్లు పాతబెల్లం కలిపి పదార్థమంతా బెల్లంలో కలిసిపోయేలా బాగా దంచాలి. తరువాత 20గ్రా॥, బరువుగల లడ్లులాగా ముద్దలు కట్టి నిలువవుంచుకోవాలి.

వీటిని రోజూ ఉదయం ఒకలడ్డు, సాయంత్రం ఒకలడ్డు తిని ఒకకప్పు వేడిపాలు తాగాలి. ఈవిధంగా వందరోజులపాటు సేవిస్తుంటే శరీరానికి అమితమైన శక్తి, వీర్యవృద్ధి, యౌవనవృద్ధి, జఠరాగ్నివృద్ధి కలిగి వార్ధక్యపు ఛాయలుకూడా కనిపించకూడా నిత్యనూతన సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

స్త్రీ పురుషుల అనురాగానికి - అశ్వగంధ

అశ్వగంధదుంపలు, నల్లనువ్వులు, మినుములు, పల్లేరువేర్లు, పిల్లీపీచర వేర్లు (శతావరి) ఈ అయిందింటిని సమానభాగాలు తీసుకోవాలి. వీటిని ఒక మట్టిపాత్రలోవేసి మునిగేవరకు దేశవాళీ ఆవులపాలుపోసి చిన్న మంట పైన ఆపాలు పదార్థాలలో ఇంకిపోయేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి ఎండబెట్టాలి. ఈవిధంగా ఏడుసార్లు చేసిన తరువాత పదార్థాలన్నీ బాగా ఎండించి దంచి వస్త్రఘాళితం చేయాలి. దీనితో సమానంగా కండ చక్కెరపొడి మధుమేహబాధితులు తాటిబెల్లం లేక తాటికలకండపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని రోజూ రెండుపూటలా పది నుండి ఇరవై గ్రాముల మోతా దుగా అరగ్లాసు వేడిపాలలోవేసి రెండుచెంచాలు దేశవాళీ ఆవుల నెయ్యికూడాకలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి. ఈవిధంగా రెండు లేదా మూడునెలలపాటు సేవిస్తే ఆ స్త్రీ పురుషుల శరీరం పూర్తిగా కృశించిపోయి వున్నాకూడా తిరిగి చిగురించి సంపూర్ణ యౌవనం సిద్ధి స్తుంది. దీనిని ప్రతిసంవత్సరం వేసవికాలంలో సేవిస్తూ ఆ సమయంలో బ్రహ్మచర్యం పాటించగలిగితే మిగిలిన కాలమంతా ఆ స్త్రీ పురుషుల ఆనందకేళీ విలాసాలకు ఆటపట్టుగా మారుతుంది.

పురుషుల - అంగదృఢత్వానికి

బాగా ముదిరిన తెల్లగలిజేరువేర్లు తెచ్చి గాడిదమూత్రంతో సాన రాయిపైన సాది గంధంతీసి ఆ గంధాన్ని చిటికెనవేలంత పరిమాణంలో గుటికగా తయారుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ గుటికను కొంచెం నీటితో సాన రాయిపైనసాది ఆగంధాన్ని తన మర్మాంగానికి లేపనం చేసుకొని ఆరిన తరువాత సంభోగంలో పాల్గొనాలి. ఈవిధంగా చేస్తుంటే మర్మాంగం దృఢవంతంగా మారుతుంది. వీర్యస్తంభన జరుగుతుంది.

ఏరుమద్దిచెక్కతో - ఎడతెగని యౌవనం



ఏటిఒడ్డున ఎక్కువగా మొలిచే ఏరుమద్ది చెట్టుబెరడును తెచ్చుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగాచేసి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. తాంబూలంలో వక్కపలుకు వేసుకున్నట్లుగా ఈమద్దిచెక్క ముక్కలనుకూడా రెండు మూడువేసుకొని బుగ్గనపెట్టుకొని నిదానంగా చప్పరించి తింటూవుంటే స్త్రీ పురుషులకు ఎప్పటికీ తరగనంత యౌవనబిగువు రతిసామర్థ్యం పెరుగు తయ్.

స్త్రీ రోగిష్టిదైతే - జాతి రోగిష్టిదౌతుంది

-పండిత ఏల్చూరి

స్త్రీ మంచానపడితే - దేశం మంచానపడుతుంది -2



మహిళామణులారా! మీకు కలిగే సోమరోగం గురించి తెలుసా?

కొంతమంది స్త్రీలకు యోనిగుండా తెల్లని నీరులాంటి ద్రవం నిరంతరంగా బయటకు ప్రవిస్తుంటుంది. అది చల్లగా నిర్మలమైన స్వచ్ఛమైన తెల్లనినీరులాగా ఎలాంటి దుర్వాసనలేకుండా ఏకొంచెమైనా నొప్పి కలిగించకుండా ప్రవిస్తూ వుంటుంది. ఇలా తెల్లనినీరు ప్రవించడాన్ని సోమరోగం అని పిలుస్తారు.

ఈ పరిస్థితిని గమనించినాకూడా దీనివల్ల కొంతకాలంవరకు ఎలాంటి శారీరక ఇబ్బంది అనిపించదు కాబట్టి చాలామంది స్త్రీలు ఏవో చిన్న చిన్న ఉపచారాలు చేసుకొంటూ గోలీలు మింగుతూ అశ్రద్ధ చేస్తారు. అదే చివరకు ప్రాణాంతక వ్యాధిగా పరిణమించి నిండు జీవితాన్ని బలి దీసుకుంటుంది.

సోమరోగం ఎందుకొస్తుంది ?

రోజూ అనేకసార్లు అధికంగా రతిసంబంధమైన కామవాంఛలతో వుండి అధికంగా కామక్రీడలలో పాల్గొనే స్త్రీలకు, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అశాంతితో ఆవేదనతో, ఆందోళనతో దుఃఖపడుతూ వుండే స్త్రీలకు, రోజులో అధికభాగం శారీరక శ్రమచేస్తూ శారీరక బలాన్ని క్షీణింపచేసుకునే స్త్రీలకు అతిసార విరేచనాలతో అధికకాలం బాధపడుతున్న స్త్రీలకు ఈ వ్యాధి వస్తుంది. సర్వశరీరంలోను వ్యాపించివుండే ద్రవం అనబడే ధాతువు పై కారణాలవల్ల పీడించబడి క్షోభచెంది తన స్థానాన్ని విడిచి మూత్రమార్గం గుండా బయటకు వెలువడుతూ వుంటుంది.

సోమరోగాన్ని - ఎలా గుర్తించవచ్చు?

పైన తెలిపినవిధంగా సోమద్రవం అధికకాలంపాటు వెలువడుతూ వుంటే క్రమంగా ఆ స్త్రీలు శారీరక బలాన్నికోల్పోయి సన్నగా బలహీనంగా తయారౌతారు. తట్టుకోలేని అలసట, నీరసం, ఆయాసం, గుండెదడ, నరాలబలహీనత, కనిపిస్తుంటయ్. సంసారంపట్ల సంభోగం పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. ముఖంలో దవడలు, బుగ్గలు, ఎండిపోతయ్. కళ్ళచుట్టూ గుంటలు, నల్లటివలయాలు ఏర్పడతయ్. జుట్టు ఊడిపోతుంది. నోరు ఎండిపోతూ వుంటుంది. మాటిమాటికి ఆవలింతలురావడం, బాధతో ఏడవడం, సొమ్మసిల్లడం, అపస్మారస్థితికిచేరడం, చర్మమంతా ఎండి పోవడం, జరుగుతుంది. ఎంత ఆహారం తిన్నాకూడా ఏమాత్రం శక్తి కల గడకపోవడం సంభవిస్తుంది.

పై లక్షణాలను బట్టి తమకు సోమరోగం సోకిందని స్త్రీలు తెలుసు కోవచ్చు.

సోమరోగం - ముదిరితే ?

సోముడనగా చంద్రుడు. చంద్రసంబంధమైన ద్రవరూపక సోమధా తువు శరీరమంతా నిండివుండి ఎల్లప్పుడూ కంటికి రెప్పలా స్త్రీల శరీరాన్ని రక్షిస్తూవుంటుంది. అలాంటి రక్షణధాతువు క్రమక్రమంగా శరీరంలో క్షీణించిపోతే నిరంతరంగా మూత్రద్వారంగుండా స్రవించబడుతూవుంటే మూత్రాతిసారం ఏర్పడి చివరకు ప్రాణాంతకవ్యాధిగా ప్రబలిపోతుంది.

ఈ ప్రమాదకరవ్యాధికి అతిసులువైన అద్భుతమార్గాలు తెలుసు కుందాం.

అరటిపండుతో - అమృతయోగం



బాగాపండి మగ్గిన అరటిపండు ఒకటి, చిన్నచిన్నముక్కలు చేసి గిన్నెలో వేయాలి. అందులో పచ్చిఉ సిరికపండ్ల రసం రెండుచెంచాలు లేక ఎండు ఉసిరిక ముక్కల చూర్ణం ఒకచెంచా దానితోపాటు ఒకచెంచా మంచితేనె ఒకచెంచా చక్కెర ఆగిన్నెలోవేసి మొత్తం పదార్థాన్ని బాగా కలపి అవ సరాన్నిబట్టి రోజు రెండు లేక మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే అంత ప్రమాదకరమైన వ్యాధికూడా అవలీలగా అదృశ్యమైపోతుంది.

మినుములతో - మేలైనయోగం



దోరగా వెయించిన మినుములపొడిఒకచెంచా, అతిమధురంపొడి ఒకచెంచా, నేలగుమ్మడిదుంపపొడి ఒకచెంచా, తేనె ఒకచెంచా, చక్కెర ఒకచెంచా, వీటిని అరగ్లాసు వేడిపాలలో కలిపి కరిగించి గోరువెచ్చగా ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తూ ఒకగంటవరకు మరే పదార్థము సేవించకుండా వుంటే సోమరోగం హరించిపోతుంది.

ఉసిరికగింజలతో - ఉల్లాసయోగం



ఉసిరిక పండ్లలలోని గింజలను పారవేయకుండా ఎండబెట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇలాంటి పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు ఆగింజలను దంచి జల్లించి నిలువచేసుకొని ఆపొడి ఒకచెంచా మోతాదుగా కొంచెంనీటితో మెత్తగానూరి అందులో ఒకచెంచాతేనె ఒకచెంచాచక్కెర కలిపి రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తింటుంటే సోమధాతువు స్రవించడం నిలిచిపోతుంది.

మూత్రాతిసారానికి - ముచ్చటైనయోగం



తగరిస లేక తంటెం అని పిలువబడే మొక్కలు ఊరూరా రోడ్లప్రక్కన సమృద్ధిగా పెరుగుతుంటయ్. ఇవి వార్షికమొక్కలు. వీటివేర్లను ముందు గానే తెచ్చుకొని ఇంటిలో నిలువవుంచుకొంటే ఎన్నోరకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ఈ తగిరిసవేరును బియ్యంకడిగిన నీటితో సానరాయిమీద అరగదీసి ఆరసాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒకటి లేకరెండు చెంచాల మోతాదుగా సేవిస్తూ చప్పిడిపథ్యం (గత పత్రికలలో చెప్పినట్లుగా) పాటిస్తూవుంటే సోమరోగం దానివల్ల కలిగిన మూత్రాతిసారం నశించి పోతయ్.

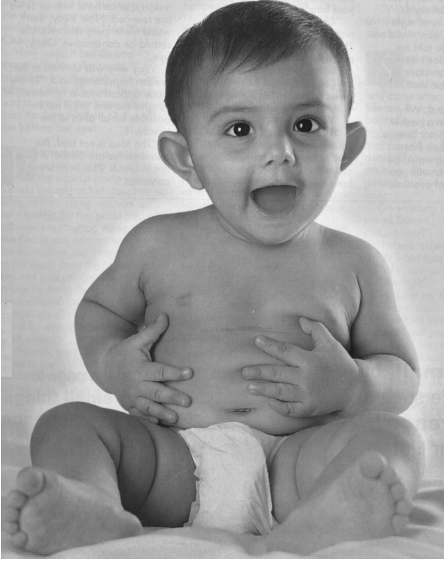
1-3-2009 నుండి విజయవాడలో ప్రారంభం
మహర్షి ఏల్చూరి - మూలికా ఔషధాలయం

ఆంధ్రప్రాంత పాఠకులారా! ప్రేక్షకులారా! మన సంస్థ ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో మూలికాలయం ఔషధా లయం స్థాపించాము. మన ఫార్మసీలో లైసెన్స్ పొందిన ఔషధాలు, మరియు కల్తీలేని స్వచ్ఛమైన మూలికలు ఇక్కడ లభిస్తయ్. ముందుగా ఫోన్ ద్వారా కావలసిన మూలికలు, ఔషధాల పేర్లు చెప్పి సమయం తీసుకొని వచ్చి వాటిని పొందండి. లాభాపేక్షలేకుండ కేవలం మా పాఠకులకు మంచి మేలైన మూలికలు అందించాలనే అభిప్రాయంతో ఈశాఖను ప్రారంభించాము.

ఈ సదవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని మంచి మూలికలను అందుకొని ఆరోగ్య సౌభాగ్యాలను పొంద వలసిందిగా సూచిస్తున్నాము. -పండిత ఏల్చూరి

జీ టీవీలో చెప్పిన సౌందర్య యోగ రహస్యాలు

పండిత ఏల్చూరి



పిల్లలకు - సౌందర్య స్నాన చూర్ణం

జటామాంసి, వస, చెంగల్వకోస్టు, పసుపు, మానుపసుపు, సంపెంగ పూలు, తుంగగడ్డలు, బావంచాలు, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని పొడిచేసి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి ఒకబిందెడు నీటిలో 50గ్రా॥ పొడివేసి కలిపి మూతపెట్టి వుంచాలి. ఉదయంపూట ఆనీటిని వడపోసి అదేనీటితో పిల్లలకు స్నానం చేయిస్తూవుంటే ఎప్పటికీ చర్మవ్యాధులురాకుండా బిడ్డలు సౌందర్యవంతంగా ఎదుగుతారు.

రక్తపోటు తగ్గి - రంగుపెరగడానికి

రోజూ నియమపూర్వకంగా జటామాంసిపొడి 2గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పునీటితోకలిపి సేవిస్తుంటే రక్తశుద్ధి కలిగి రక్తపోటు అదుపులోకి రావడమేకాక ముఖంలో మంచిరంగు, కళ వస్తుంది.

ముక్కుపుండ్లకు - ముచ్చటైన లేపనం

నువ్వులనూనె10గ్రా॥ తీసుకొని ఒకగరిటెలోవేసి మంటపైన గరిటెనుపెట్టి అందులో తేనె మైనం 5గ్రా॥ వేసి కరిగించి దించి చల్లారిస్తే అది మలామ్‌లాగా మెత్తగా తయారైతుంది.

ఈ మలామ్‌ను ముక్కుపుండ్లకు పట్టిస్తూవుంటే అద్భుతంగా పుండ్లు తగ్గిపోతయ్.

చెవి సౌందర్యానికి - చెలువైనమార్గం

కొంతమందికి చెవితమ్మెలు చిన్నవిగా వుంటయ్. చెవులకు ఆభరణాలు పెట్టడానికి అవకాశముండదు. అలాంటివారు ఈ క్రింది సులభయోగంద్వారా చెవితమ్మెలను పెంచుకోవచ్చు.

శతావరి 100గ్రా॥, అశ్వగంధ 100గ్రా॥, ఆముదంగింజల లోపలి పప్పు100గ్రా॥, పాలు300గ్రా॥, నువ్వులనూనె 300గ్రా॥, కలిపి ఒక పాత్రలోపోసి నూనె మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైనమరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈనూనెను రోజూ రెండుపూటలా చెవితమ్మెలను సున్నితంగా మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా చెవితమ్మెలు పెరుగుతయ్.

ఆనెలకు - పులిపిర్లకు

అరటిపండు పైతొక్కనుతీసి ఆ తొక్కకు అడుగునవుండే గుజ్జును గీకి ఆగుజ్జును ఆనెలపైన పులిపిర్లపైన రాత్రిపూట దట్టంగాపూసి పైన దూది అంటించాలి. ఈవిధంగా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే క్రమంగా ఆనెలు, పులిపిర్లు తగ్గిపోతయ్.

శోభి మచ్చలకు - సొంపైనమార్గం

దేశవాళీ ప్రత్తిగింజలను మంచినీటిలో నానబెట్టి మెత్తగారుబ్బి రాత్రి నిద్రించేముందు శోభిమచ్చలపైన లేపనంచేసి రుద్దాలి. అవి బాగా ఆరిపోయిన తరువాత స్నానం చేస్తుంటే క్రమంగా శోభి అనబడే సిబ్బెం తగ్గిపోతుంది.

కంతులు, గ్రంథులు - కరగడానికి

మునగచెక్కనుతెచ్చి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ నిద్రించే ముందు ఆచెక్కను మంచినీటితో సానరాయిపైన సాది గంధం తీయాలి. ఆగంధాన్ని కంతులపైన పట్టించాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే క్రమంగా గ్రంథులు కరిగిపోతయ్.

వంటిపైన అనేకచోట్ల కంతులు, గ్రంథులు వున్నవారు ముందుగా పరీక్షనిమిత్తం ఈ లేపనాన్ని ఒకచోట రాసి దీనివల్ల కంతిపైన నొప్పిగానీ, మంటగానీ కలుగుతుందా? లేదా? అనేది తెలుసుకున్న తరువాత మాత్రమే మిగిలినచోట లేపనంచేయాలని సూచిస్తున్నాం.

ముఖసౌందర్యానికి - మురిపమైనయోగం



కస్తూరిపసుపు, పాలు, తేనె, నిమ్మరసం సమభాగాలుగా కలిపితే మంచిలేపనం తయారౌతుంది. దీన్ని ముఖానికి పట్టించి ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూవుంటే ముఖంపైవున్న మచ్చలు, మొటిమలు, మొదలైన సమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్.

తలలో పేలకు - తగినమార్గం



వేపచెక్కను మెత్తగా దంచి జల్లెడపట్టి వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. దానితో సమానంగా జల్లించిన సీతాఫలం ఆకుల బూడిదకూడా కలపాలి. ఈమిశ్రమ చూర్ణాన్ని తలలో పేల సమస్య వున్నవారు తగుమోతాదుగా తీసుకొని కొంచెం నీరుకలిపి తల వెంట్రుకల కుదుళ్లకు మాడుకు తగిలేలా రుద్దాలి. రుద్దేటప్పుడు ముఖం పైకి కారకుండా కళ్ళలో పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ఒకగంటాగి కుంకుడు కాయరసంతో తలస్నానం చేస్తుంటే క్రమంగా తలలోనిపేలు, ఈళ్ళు, ఈపి నశించిపోతయ్.

చుండ్రుకు - సూటియైనమార్గం

వసకొమ్ములను తెచ్చి ఒకరోజుమంచినీటిలో నిలువవుంచి తీసి నలగగొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈచూర్ణాన్ని కొద్దిమోతాదుగా తీసుకొని కొంచెంనీటితో రంగరించి మాడుకుతగిలేలా సున్నితంగా మర్దన చేసుకోవాలి. ఒకగంట ఆగిన తరువాత కుంకుడురసంతో తలస్నానం చేయాలి. చేసిన ప్రతిసారి దువ్వెన శుభ్రంచేయాలి. తలగడపైబట్ట మార్చాలి. ఇలా వారానికి ఒకసారి లేక రెండుసార్లు చేస్తుంటే ఎంత కాలంనుంచి ఏడిపిస్తున్న చుండ్రైనా తప్పకుండా సమూలంగా నిర్మూలనమౌతుంది.

తలలో పేనుకొరుకుడుకు - పేరైనయోగం



నేలములక కాయలను తెచ్చి నలగ్గొట్టి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి ఒకసీసాలో నిలువచేసుకొని పెట్టుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా తగినంతపొడిలో తేనెకలిపి మెత్తగా నూరి ఆ మిశ్రమంతో పేనుకొరుకుడుపైన రుద్దాలి. ఆవిధంగా రెండుపూటలా రుద్దుతూ ప్రతిరోజు తలస్నానం చేయకుండా వారానికి ఒకసారి తలస్నానం చేస్తుంటే పేనుకొరికి వెంట్రుకలు ఊడిపోయినచోట తిరిగి మరలా వెంట్రుకలు ఉత్పన్నమౌతయ్.

కొవ్వుతగ్గడానికి - కాంతిపెరగడానికి



కరక్కాయపొడి, లొద్దుగచెక్కపొడి నీడలో ఆరబెట్టిన వేపచిగురాకుల పొడి, మామిడిచెక్కపొడి, దానిమ్మచెట్టు పైబెరడుపొడి ఈ ఐదింటిని సమానభాగాలుగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. శరీరంలో కొవ్వు పెరిగినచోట అనగా గొంతు, మెడ, బుగ్గలు, ఛాతి, పొట్ట, తొడలు, మొదలైన భాగాలకు తగినంతపొడి మంచినీటితోనూరి పైన మర్దన చేస్తుండాలి. ఒక గంట ఆగి స్నానం చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ ఒకసారి చేస్తుంటే క్రమంగా కొవ్వుతగ్గడమేకాక కొవ్వుపెరిగినచోట నల్లమచ్చలు, గీతలు, మొదలైన అందవికారాలన్నీ క్రమంగా హరించిపోతయ్.

తీయనితేనెతో - కొవ్వును తగ్గించండి

రెండుగ్లాసుల మంచినీటిలో ఒకచెంచా త్రిఫలకల్పచూర్ణం కలిపి ఒకగ్లాసు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దానిలో ఒకచెంచానుండి రెండుచెంచాలవరకు తేనె కలుపుకొని ఉదయం పరగడుపున ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే క్రమంగా అతికొవ్వు హరించిపోతుంది.

అయితే, కొత్తగా ప్రారంభించేవారు పైన చెప్పిన మోతాదులో సగం మోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా పెంచుకోవాలి. ఎప్పుడైనా త్రిఫల కల్పం లేనప్పుడు గోరువెచ్చని నీటిలో తేనె కలిపి కూడా సేవించవచ్చు.

రక్తవిరేచనాలు : పెద్ద తెల్ల ఉల్లిగడ్డలు 20గ్రా॥, తీసుకొని ముక్కలుగా తరిగి నాలుగు చెంచాల నేతిలోవేసి దోరగా వేయించాలి. తరువాత అందులో తగినంత పంచదార కలిపి సేవించాలి. ఇలా రోజుకు అవసరాన్ని బట్టి రెండు లేక మూడుసార్లు ఇస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

కొవ్వుతో కలిగే - శరీరదుర్గంధానికి



ముందుగా ప్రతిరోజూ నల్లతుమ్మచెట్టు ఆకులను మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఈకల్కాన్ని శరీరానికి రుద్దాలి. అది ఆరినతరువాత ఈక్రింది కల్కాన్ని మరలా రుద్దాలి.

తగినంత కరక్కాయలపొడి మంచినీటితో కలిపి మెత్తనికల్కం లాగా నూరి శరీరమంతా ముఖ్యంగా దుర్వాసనవచ్చేచోట బాగా రుద్దాలి. ఒకగంటవరకుఆగి ఆతరువాత స్నానంచేస్తుంటే క్రమంగా శరీర దుర్గంధం హరించిపోతుంది.

కొవ్వుతో వచ్చే అతిచెమట - హరించుటకు

మంచి చందనంపొడి, కర్పూరంపొడి, లొద్దుగపట్టపొడి, దిరిసెన చెట్టు బెరడుపొడి, వట్టివేర్లపొడి, నాగకేసరాలపొడి, సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. తగినంతపొడిలో నీరుకలిపి నూరి నలుగుపిండిలాగా ఒళ్ళంత నలుగుపెట్టుకొని స్నానం చేస్తుంటే క్రమంగా అతిచెమట తగ్గిపోతుంది.

నయనసౌందర్యానికి - నాణ్యమైనమార్గం



బాదంపప్పు, ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయంపూట పైతోలు తీసివేసి పప్పును చితగ్గొట్టి ఎండించి జల్లించినపొడి 150గ్రా॥, దోరగా వేయించి ఎండించి దంచి జల్లించిన గసగసాలపొడి 100గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచిన తెల్లమిరియాలపొడి 50గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 100గ్రా॥, కండచెక్కెరపొడి 100గ్రా॥, కలిపి దంచి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి ఒక్కరోజు కూడా మధ్యలో ఆపకుండా ఆరునెలలపాటు సేవిస్తే కళ్ళకు అద్దాలు ఉపయోగించే అవసరం కలుగదు.

ముఖకాంతికి - ముద్దులొలికేయోగం

ఆపిల్‌పండుగుజ్జు 50గ్రా॥, కస్తూరిపసుపు 20గ్రా॥, నీరు లేక పాలు తగినన్ని కలిపి మెత్తగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి ఆరిన తరువాత కడుగుతూవుంటే అద్భుతంగా ముఖంలో కాంతి పెరుగు తుంది. మొటిమలు, మచ్చలు హరించిపోతయ్.

జామాకుతో - దంతసౌందర్యం





ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకజామాకును నలిపివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా అయినతరువాత నోటిలో పోసుకొని పదినిమిషాలపాటు పుక్కిలించి వూసివేస్తుంటే దంతాలు గట్టిగా తయారైతయ్.

యౌవనసౌందర్యానికి - యమచక్కనిమార్గం



శనగలు30గ్రా॥ తీసుకొని అరకప్పుమంచినీటిలోపోసి రాత్రి నుంచి ఉదయంవరకు నానబెట్టి ఉదయంపూట అందులో రెండుచెంచాల తేనె కలిపి తాగాలి.

ఈవిధంగా వరుసగా ఆరువారాలపాటు మధ్యలో ఒకరోజుకూడా విడువకుండా తాగుతూ బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే శీఘ్రస్కలనం నపుంస కత్వం అంగబలహీనత వంటి సమస్యలు అతిసులువుగా తగ్గిపోయి మగతనం పెరుగుతుంది.

దోరగా వేయించిన జీలకర్రచూర్ణం, సొంఠిచూర్ణం మిరియాల చూర్ణం ఈ మూడు సమానభాగాలుగా కలిపి వస్త్రఘాలితం చేసి పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా తేనెతోగానీ లేక వేడినీటితోగానీ లేక నిమ్మరసం పంచదార కలిపిగానీ రెండుపూటలా సేవించాలి. ఆహారం తీసుకున్న పదినిమిషాల తరువాత సేవిస్తే మంచిది.

విద్యార్థులకు, యువతీయువకులకు – వేసవి కానుకలు

ప్రియాతి ప్రియమైన మా చిన్నారి మేనల్లుళ్ళు, మేనకోడళ్ళకు శుభాశీస్సులు. మీరు ఈ వేసవి సెలవు దినాలలో మీమీ సమస్యలను పరిష్కరించుకోగల మార్గాలను ఎలా ఆచరించాలో ఒక చక్కని దినచర్యతో భవిష్యత్ జీవితానికి తిరుగులేని పునాదిని ఎలా వేసుకోవాలో ఈ వ్యాసం ద్వారా మీకు తెలియజేస్తున్నాం. ఏల్చూరి మామయ్య మాటలమీద గౌరవంతో చెప్పింది చెప్పినట్లుగా చేసి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించి మీరంతా మహోన్నతమైన పథాలలో పయనించి మనతల్లి భారతమాతకు సేవచేయాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం.



బిడ్డలారా! మీ దినచర్య ఎలా వుండాలి?

✲ రాత్రి ఖచ్చితంగా పది లేక పదకొండు గంటలలోపు నిద్రించడానికి ఉదయం తెల్లవారుఝూమున నాలుగు లేక అయిదు గంటలకు మేల్కొనడానికి మీరు అలవాటుపడి తీరాలి.

✲ ఉదయంలేవగానే రాత్రినుండి రాగిచెంబులో పోసివుంచిన మంచినీరు ఒకపెద్దగ్లాసు మోతాదుగా తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

✲ ప్రతిరోజూ ఉదయమే మలమూత్ర విసర్జన సాఫీగా జరిగేటట్లు చూసుకోవాలి. మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం మలవిసర్జనచేయడం సరికాదు. అందువల్ల రాత్రి భోజనంలో పాలువాడుతూ భుజించిన తరువాత రెండుగంటలు ఆగి నిద్రిస్తూవుంటే ఉదయమే సుఖవిరేచన మౌతుంది.

✲ తరువాత ఖచ్చితంగా కనీసం అయిదునుండి పదినిమిషాల సేపైనా ముఖానికి మెడకు, వీపుకు, ఛాతీకి పొట్టకు, తొడకు, పిక్కలకు, అరికాళ్ళకు గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె రుద్దుకోవాలి. అలాగే గోరువెచ్చని నూనెను రెండురెండు చుక్కలు ముక్కులలోను, చెవులలోను ప్రతిరోజూ వేసుకోవాలి. వారానికి ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు తలకు భృంగరాజుతైలం సమృద్ధిగా రాత్రిపూట పెట్టుకొని ఉదయం స్నానంచేస్తుండాలి.

✲ నూనెరుద్దిన తరువాత దంతధావనచూర్ణంతో మాత్రమే పండ్లు తోముకోవాలి. నాలుకగీయడం మరచిపోకూడదు.

✲ దంతధావనం తరువాత సూర్యనమస్కారాలు విధిగా మరచి పోకుండా పది పదిహేను నిమిషాలపాటైన చేయాలి.

✲ దాని తరువాత సున్నిపిండితో వళ్ళు రుద్దుకొని హడావుడి లేకుండా నిదానంగా అన్నీ అవయవాలను బాగా రుద్ది స్నానం చేయాలి.

✲ ఏ రోజుకారోజు ఉతికిన బట్టలు ధరించి కనీసం అయిదు నుండి పదినిమిషాలైనా ఇష్ట దైవాన్ని ప్రార్థించాలి.

✲ ప్రార్థన తరువాత ఉదయం అల్పాహారము తినడమాని తొమ్మిది గంటలలోపు ప్రథమభోజనం రాత్రి ఎనిమిదిగంటలలోపు ద్వితీయ భోజనం మధ్యాహ్నం శక్తివంతమైన తీపిపదార్థాలు, లేక పండ్లు, పానీయాలు మొదలైనవి సేవించడం అలవాటుచేసుకోవాలి.

తెల్లగలిజేరువేరుతో - కంటిచూపు వచ్చింది.

టి. షణ్ముఖాచారి, పెద్దగంగన్ – 506 317. వరంగల్‌జిల్లా.

గౌరవనీయులు ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి సహస్ర వందనాలు.

నేను ఒక సంవత్సరమునుండి ఆయుర్వేద మాసపత్రిక చదువుచున్నాను. నాకు ఎడమకంటికి చాలా కాలం క్రితం ఆపరేషన్ జరిగి లెన్సు అమర్చి నారు. అయినా దృష్టి సరిగా రాలేదు. సంవత్సరం క్రితం పేరుపొందిన ఒక ప్రైవేట్ హాస్పిటల్‌లో ఆపరేషన్ జరిగింది. ఒక నెల తరువాత లేజర్ ఆపరేషన్ కూడా చేసినారు. దాదాపు 20వేల ఖర్చు అయినది. డిసెంబర్, 2007 అందరికి ఆయుర్వేద మాసపత్రికలో నేత్రవ్యాధులకు గలిజేరువేరు అనే శీర్షిక వున్నది. అందులో మీ సలహా ప్రకారం ముదిరిన తెల్లగలిజేరు వేరును శుభ్రముగా కడిగి ఆవుపాలు ఒకపాత్రలోపోసి పైన కాటన్‌గుడ్డకట్టి దానిపై గలిజేరువేరు పెట్టి చిన్నమంటపై మరిగించినాను. ఆ ఆవిరికి వేరు శుద్ధి అయిన తరువాత క్రిందికి దించి ఆవునేతితో గలిజేరువేరు సాది గంధం తీసుకొని పట్టించినాను. వరుసగా మూడురోజులు పెట్టినాను. పెట్టినప్పుడు 5 నిమిషములు మంటగా వుండి క్రమంగా చల్లపడేది. ఇపుడు నా కన్ను చాలా బాగా కన్పిస్తున్నది. కంటిలో మైల శుభ్రపడింది. అప్పడప్పుడు ఆకుకూరగా గలిజేరును తింటున్నాను.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహా యిచ్చినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

✵ సాయంత్రం పాఠశాలనుండి లేదా కళాశాల నుండి రాగానే నువ్వులఉండలు లేదా కొబ్బరివుండలు లేదా మినప సున్నిఉండలు పుష్కలంగా తిని పాలు తాగి ఒకగంటసేపు తప్పకుండా ఆటలాడాలి.

✵ ఆటలతరువాత ఉదయం చెప్పినట్లు సాయంత్ర స్నానంచేసి ఉతికిన బట్టలు ధరించి విద్యాభ్యాసానికి పూనుకోవాలి.

✵ చదువుమొదలుపెట్టేముందు తూర్పుకు ఎదురుగా కింద కూర్చొని పద్మాసనంవేసి బొటనవేలు, చూపుడువేలు కలిపి మిగిలిన వేళ్ళను చాచి వుంచి చేతులను మోకాళ్ళపై పెట్టి ధ్యానభంగిమలో కళ్ళుమూసుకొని అయిదు నిమిషాలపాటు మనోనేత్రంతో చదువుల తల్లి అయిన సరస్వతి దేవి రూపాన్ని చూడాలి. ఆమె ఆశీర్వదిస్తున్నట్లుగా భావించాలి.

✵ ఆతరువాత చేయి చాచిపెట్టి దానిబొటనవేలును రెండవచేతితో పైనుండి కిందికి కిందినుండి పైకి రెండునిమిషాలపాటు రెండుచేతుల బొటనవేలును నొక్కి వదలాలి. దీనివలన మనసు, శరీరం శక్తివంతమై ఏకాగ్రత సిద్ధిస్తుంది.

✵ టీ.వి. శబ్దం, ఫోన్‌శబ్దం వినిపించేచోట చదువకూడదు. మిగిలిన కుటుంబసభ్యులు మాట్లాడుకున్నచోట కూడా కూర్చోకూడదు. చదువుకు ఉపక్రమించే ముందుగానీ, చదివేటప్పుడు మధ్యలోగానీ ఆ చదువు గురించిన విషయంతప్ప మరే ఇతరసినిమాలు, షికార్లు, మొదలైన వ్యర్థవిషయాల గురించి ఆలోచించకూడదు, చర్చించకూడదు.

✵ ఏ పాఠాన్ని అయినా ఎప్పుడూ బట్టీపట్టడానికి అలవాటుపడ కూడదు. ఉపాధ్యాయులు చెప్పేటప్పుడు ఏకాగ్రతతో విని ఇంట్లో చదివేటప్పుడు దాన్నిగుర్తుచేసుకుంటూ మొత్తం పాఠ్యసారాంశాన్ని సంపూర్ణంగా అర్థంచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అలాఅర్థమైన పాఠాన్ని తిరిగి మీస్వంతమాటల్లో మీస్వంతవాక్యాల్లో చెప్పటానికి, వ్రాయడానికి సాధనచేయాలి. ఒకసారి అర్థంచేసుకున్న పాఠాన్ని ఇతరులకు ఒక కథలాగా, పుస్తకం చూడకుండా చెప్పడం ఆ తరువాత చూడకుండా వ్రాయడం వ్రాసినదాన్ని సరిచూసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే ఎప్పటికీ ఆ పాఠ్యాంశం మరిచిపోవడం జరుగదు.

✵ ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఆత్మావలోకనం చేసుకోవడం అలవాటుచేసుకోవాలి. అంటే ఏరోజుకారోజు జరిగిన విషయాలను గుర్తుచేసుకొని మనం ఎవరినైనా అనవసరంగా నిందించామా? లేక అవమానించామా? ఎవరితోనైనా పొరపాటుగా మాట్లాడామా? అని గుర్తుచేసుకొని ఒకవేళ అలాంటి పొరపాట్లు చేసివుంటే ఆ మరుసటిదినమే వారిని కలిసి హృదయపూర్వకంగా క్షమాపణలు చెప్పి మనమనసులోని మాలిన్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు కడిగివేసుకోవాలి. ఈచిన్నప్రయత్నం భవిష్యత్తు జీవితానికి బంగారుబాటలు వేస్తుంది.

✵ ప్రియమైన బాలబాలికలారా! విద్యార్థినీవిద్యార్థులారా! యువతీ యువకులారా! ఏఅలవాటైనా కొత్తగా మొదలుపెట్టినప్పుడు కొంచెం కష్టంగానే వుంటుంది. అదే కొద్దిరోజులు విడువకుండాచేస్తే చాలా యిష్టంగా మారుతుంది. ఎంతకష్టపడైనా మంచిని అలవాటుచేసుకోవాలి. ఎంత నష్టపడి అయినా చెడును దూరంచేసుకోవాలి. మరువకండి.

[illegible]

[illegible]

1. [illegible] ☎ 9849127619
2. [illegible] ☎ 9948014705, 08966 275167
3. [illegible] ☎ 9347715925
4. [illegible] ☎ 08857 329334, 236134,
5. [illegible] ☎ 9440284414
6. [illegible] ☎ 9848405144, 08662444490,
7. [illegible] ☎ 0863 2327106, 9291341250,
8. [illegible] ☎ 08593224206, 9394203002
9. [illegible] ☎ 9290736974,
10. [illegible] ☎ 9441173660, 9440834560,
11. [illegible] ☎ 9995222863,
12. [illegible] ☎ 9290576999,
13. [illegible] ☎ 9949318009, 08649 270396
14. [illegible] ☎ 9440616975
15. [illegible] ☎ 9441877485,
16. [illegible] ☎ 9440952309,
17. [illegible] ☎ 9393081683,
18. [illegible] ☎ 9441486928
19. [illegible] ☎ 08569 282556
20. [illegible] ☎ 9441520002
21. [illegible] ☎ 9866676245
22. [illegible] ☎ 9985798293
23. [illegible] ☎ 9440862377
24. [illegible] ☎ 9441744458, 9441764468
25. [illegible] ☎ 9441094322,
26. [illegible] ☎ 9848505632, 0877 2252221
27. [illegible] ☎ 9959144000, 08592 225325
28. [illegible] ☎ 9866204542
29. [illegible] ☎ 9949028649
30. [illegible] ☎ 9440834560
31. [illegible] ☎ 9885332146
32. [illegible] 9866674246
33. [illegible] 9440483830
34. [illegible] 9963723156
35. [illegible] 9394711590, 9989752004
36. [illegible]
37. [illegible] 9849346549
38. [illegible]
39. [illegible] 9177449188

వరిపంటను ఎలా పండించాలి?

శ్రీ సుభాష్ పాలేకర్, అమరావతి, మహారాష్ట్ర.

ఉత్తమ ఫలితాలు ఎలా సాధించాలి?



వరిపంటను ఎన్నివిధాలుగా పండించవచ్చు?

వరిపంటను 1) సంపూర్ణ నైసర్గిక విధానం. 2) విత్తనం విత్తే పారంపర్య విధానం 3) పైరునాటువేసే విధానం అనే మూడురకాల పద్ధతులద్వారా పండించవచ్చు. ఆ వివరాలను పూర్తిగా తెలుసుకొని శ్రీ సుభాష్ పాలేకర్ గారు అనుభవపూర్వకంగా చెప్పిన నైసర్గిక వ్యవసాయాన్ని సాగిస్తే ఆంధ్ర రాష్ట్ర రైతులు తాము లాభపడటమేకాకుండా, పర్యావరణాన్ని ప్రజా రోగ్యాన్ని కాపాడినవాళ్ళై **దేశానికి రైతే వెన్నముక** అనే నినాదాన్ని నిజం చేయగలుగుతారు.

1) సంపూర్ణ నైసర్గిక విధానం

హరితవిప్లవంకన్న ముందు మనదేశంలో వరిపంటకోతతర్వాత రబీలో పప్పుగింజల జాతికి చెందిన ద్విదళ వర్గీయపంటలు పండించ బడు తుండేవి. దీనిఉద్దేశం ఏమిటంటే తొలకరిలో అనగా ఖరీఫ్‌లో వరి పంట పండించడానికి కావల్సినంత నత్రజనిని ఏర్పాటుచేయడం. దీనివల్ల భూమిలో అధిక హ్యూమస్ సంగ్రహమవుతుంది. ఇంతేగాక, లభ్యమున్న తేమలో ద్విదళపంటలను పండించడంవల్ల మనఆదాయమును అధికం చేసుకోవచ్చు.

భూమినుండి పంటలవేర్లు ఒక విశిష్టమైన ఆహార భండారమునుంచి తమకవసరమున్న పోషకాలను పొందుతయ్. ఈ ఆహారభండారాన్ని జీవనద్రవ్య లేదా హ్యూమస్ అని పిలుస్తారు. వరిపంటకన్న ముందు రబిలో ద్విదళ ధాన్యాలను పండిస్తే ఈహ్యూమస్ అధిక ప్రమాణంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది రిజర్వుబ్యాంకులాంటిది. భూమిలో ఎంతగా హ్యూమస్ ఉంటుందో అంతగా భూమి సారవంతమౌతుంది. అందువల్ల మా ఉద్దేశం భూమిలో నిరంతరంగా హ్యూమస్ ఉత్పత్తిచేసే కార్యము కొనసాగుతూ వుండాలి. హ్యూమస్‌లో సేంద్రీయ కర్బన్ మరియు నత్రజని చాలా కీలకమైనవి. అందువల్ల మనం కర్బన్ మరియు నత్రజనిని భూమిలో ఉండేలా చూడాలి. వాటి పరస్పరనిష్పత్తి 10:1 భూమిని ఎల్లప్పుడు కప్పిఉంచడంవల్ల మనకు సేంద్రీయ కర్బనం దొరుకుతుంది.

ఈ ఎండు చెత్తాచెదారం విచ్ఛిన్నం కావడంవల్ల పెద్ద ప్రమాణంలో కర్బన్‌విడుదలవుతుంది. కాని నత్రజని చాలా తక్కువగా దొరుకుతుంది. అందువల్ల మల్చింగ్‌తోపాటు మనం ద్విదళ వర్గానికి చెందిన పప్పు జాతి

మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడింది, తెల్లజుట్టుస్థానంలో నల్లజుట్టు వచ్చింది.

ఏకాంబర్‌రెడ్డి, సిరిసిల్ల, కరీంనగర్‌జిల్లా.

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారం. అయ్యా ! నేను అందరికీ ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక అభిమానిని.

మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడింది : నాకు చిన్నప్పటినుండి ఆయుర్వేదంపై నమ్మకం ఏర్పడింది. నేను ఆయుర్వేద మాసపత్రికను చదువుతున్నాను.

నేను డిసెంబర్, 2007 లో వేములవాడలో జరిగిన అందరికి ఆయుర్వేదం శిక్షణ శిబిరానికి హాజరైనాను. మీరు ప్రాణాయామాన్ని గురించి చెప్పారు. ఆ ప్రాణాయామాన్ని ప్రతిదినం చేస్తున్నాను. మనసుకు చాలా ప్రశాంతత కలిగింది. అసహనం, చిరాకు తొలగిపోయి నామీద నాకు నమ్మకం ఏర్పడింది. మీ దయవల్ల చాలా ఆనందంగా వున్నాను.

నాకు తెల్లవెంట్రుకలు వుండేవి వాటి పరిష్కారం కొరకు మీరు చెప్పినట్లుగా ఉత్తరేణివేర్లను సేకరించి వాటిని కడిగి ఆరబెట్టి, గంధంగా అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని తెల్లవెంట్రు కలున్నచోట లేపనం చేశాను. మంచి ఫలితం వచ్చింది.

ఇంతటి చక్కటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

పంటలను పండించడంవల్ల వేర్లకు అవసరమున్న మరియు హ్యూమస్ రూపొందడానికి కావలసినంత నత్రజని లభ్యమవుతుంది. ద్విదళ పంట కోత తర్వాత భూమిని వేసవిలో మల్చింగ్ చేయడంవల్ల భూమిలోని తేమ వాతావరణలోనికి ఆవిరికాదు. సూక్ష్మజీవులు హ్యూమస్ తయారు చేసేందుకు మల్చింగ్‌వల్ల విడుదలయ్యేకర్బన్ మరియు భూమిలో సేకరించిన నత్రజని ఈరెండింటిని కలిపివేసి హ్యూమస్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ముందుగా వర్షాకాలంలో ఈ హ్యూమస్ నిర్మాణ కార్యము చాలా వేగంగా సాగుతుంది. దీనివల్ల భూమిలో అత్యధిక హ్యూమస్ లభ్యమవుతుంది. అలాగే మన పంట దిగుబడి కూడా అధికమవుతుంది. కావున భూమిలో ఎంత అధిక ప్రమాణంలో హ్యూమస్ లభ్యమవుతుందో అంతే పరిమాణంలో మన పంటల దిగుబడి అధికమవుతుంది. ఇది నైసర్గికంగా వరి పండించే విధానం.

పూర్వపంటగా - పప్పుజాతి పంటలు

(సెనగ, మినుము, అలసంద, మొదలైనవి)



ఇప్పుడు మీ వరిపంట కోతకు సిద్ధంగావుంది. ఆకులు పసుపు వర్ణానికి మారాయి. గింజలు సంపూర్ణంగా పక్వమయినాయి. కాని దుబ్బలు ఇంకోంచెం పచ్చగా వున్నయ్. ఈ స్థితి వరిపంట కోతకు రావడానిన్న 15 రోజులు ముందుగా కనిపిస్తుంది. ఇప్పుడు మీరు పప్పుగింజలైన సెనగ, బీన్స్, బఠాణి మొదలైన విత్తనాలను బీజామృతంతో శుద్ధిచేసినీడలో ఆరబెట్టి పెరిగిఉన్న పంటలో అన్నివైపులో పడేట్టు విత్తనాలను చల్లాలి. ఈవిత్తనాలు వరిపంటపై నుంచి జారి భూమిపైన పడుతయ్. ఒకవేళ ఆకుల పైన గింజలు మిగిలితే గాలికి అవికూడా క్రిందికి పడిపోతయ్.

ఆ సమయంలో భూమిలో చాలా పరిమాణంలో తేమవుంటుంది. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో ఉత్తర-తూర్పుగా ఋతుపవనవర్షం కురుస్తుంది. ఈ తేమవల్ల ఆ పప్పుగింజ విత్తనాలు మొలుస్తయ్. ఈసమయంలో మీ వరిపంట కోతకు వస్తుంది. పంటయొక్క ఆకులు ఎండుదశలో ఉండడంవల్ల సూర్యరశ్మి భూమికి తాకుతుంది. మరియు సూర్యరశ్మి మొలకెత్తిన పప్పుగింజల మొలకలకు దొరుకుతుంది.

వరిపంట కోతసమయంలో ఈ చిన్నచిన్న మొలకలు కూలీల మరియు మీకాళ్ళల్లో చిక్కిచితికిపోతాయని దిగులుపడకండి. పంటకోసిన తర్వాత ఈ మొలకలు మళ్ళీ సూర్యరశ్మివల్ల పెరుగుతయ్. భూమిలో ఉన్న తేమ ఆధారంగా ఈమొలకలు ఎదుగుతయ్. ఒకవేళ మీవద్ద నీటివసతి ఉన్నప్పటికీ ఈసమయంలో ఒక తడిపెట్టండి. మరియు నీటిపారుదలతోపాటు జీవామృతం ఇవ్వండి. ఒకవేళ మాగాణి అనగా నీటివసతి లేనివారు 5 లీ. సామర్థ్యంగల డబ్బాకు అడుగుభాగాన రంధ్రంవేసి అందులో ఒకపుల్లను ఇరికించండి. ఈపుల్లను కొద్దిగా వెనకముందు జరపడంవల్ల ఒక నిశ్చితమైన ప్రమాణంలో ద్రావణం ప్రవహించేటట్లు అమర్చుకోవాలి. ఈడబ్బాలో జీవామృతంవేసి పంటలమధ్య ఖాళీగా ఉన్నచోట్లల్లో పిచికారి చేయాలి. దీనికోసం 5 లీటర్లనీళ్లతో 5 లీటర్ల జీవామృతం చొప్పున కలిపి ఒక కర్రసహాయంతో బాగా కలిపి రాత్రి మొత్తం అలాగే వుంచి, మరుసటి రోజు ఉదయం పైనున్న ఎరుపు ద్రావణాన్ని తీసి 100 లీ. నీళ్ళతో కలిపి పెరిగివున్న పప్పుగింజల పంటకు పిచికారిచేయాలి. ఇలాచేయడంవల్ల అధికదిగుబడి మీస్వంత మవుతుంది. ఒకవేళ మాగాణి ఉన్నవారు నెలకు రెండుసార్లుగా జీవామృతం ఇవ్వాలి.

మీవరి పంట ఉన్న పొలం చుట్టూ నాలుగు వైపుల్లోను, గట్టుపైన దిరిశెనచెట్లను పెంచండి. మరియు రెండు దిరిశెనచెట్ల మధ్య కంది విత్తనాలను నాటండి. దిరిశెనచెట్లలో 3.6 నుంచి 4.6% నత్రజని ఉంటుంది. మరియు ఈరెండింటి వేర్లలో గాలినుంచి నత్రజని స్థిరీకరించే రైజోబీయా బ్యాక్టీరియాలు నివసిస్తాయి. ఇవి పంట పెరుగుదలకు దోహద పడుతయ్. వరిపొలం గట్టుపైన సపోట, అరటి, నారింజ, బత్తాయి, సీతాఫలం, ద్రాక్ష, కొబ్బరి, పోక, మామిడి అలాంటి పండ్లచెట్లను పెంచండి. గుర్తుంచుకోండి దీనివల్ల మన వరిపంటకు ఎలాంటి హాని కలగదు. బదులుగా దీనివల్ల మనకు అధికఉత్పత్తులు దొరుకుతయ్. ఒకవేళ ఆడకూతురు పెండ్లిచేయాలనుకుంటే లేదా ఉన్నతవిద్యలు చదివించాలనుకుంటే కేవలం వరిపంట పండించడంవల్ల ఇది అసాధ్యం. అందుకని పండ్లచెట్లను పెంచి అధిక ఉత్పత్తులను పొందండి. ఇది చాలా అవసరం.

ఆయుర్వేదంతో - అనేక సమస్యలు తీరినయ్

ఆయుర్వేదమ్మ కాకాని లక్ష్మి, కేరాఫ్ కాకానిరావు,
ఇం.నెం.4-29-93, నందులపేట, ఎరుకలకాలనీ, తెనాలి
గుంటూరుజిల్లా. సెల్: 9959830048.

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నేను ఆయుర్వేద అభిమానిని.

తలనొప్పి, సమస్తనొప్పులు తగ్గినయ్ : తేనెమైనం 50గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 50గ్రా॥, కొబ్బరినూనె 50గ్రా॥, ముద్దకర్పూరం 25 గ్రా॥, వాముపువ్వు 10గ్రా॥, పుదీనపువ్వు 10గ్రా॥, నువ్వులనూనె 100గ్రా॥, టీ పొడి ఒకచెంచా ఇవి అన్నీ వేసి చరకాంజనం తయారుచేశాము. చాలా బాగా పనిచేసింది.

నడుమునొప్పి తగ్గింది : మా బాబునడుమునొప్పితో బాధ పడుతుండేవాడు. తవుడు, నల్లబెల్లం, నెయ్యి వేసి సున్నుండులాగా తయారుచేసి నడుమునొప్పితో బాధ పడుతున్న మా బాబుకి పెట్టాను. నడుము నొప్పి తగ్గింది.

అతివేడి తగ్గింది : మీరు చెప్పినవిధంగా బార్లీపాయసం వాడుతున్నాను. వేడితగ్గి, విరేచనం ఫ్రీగా అవుతున్నది.

మొలలు తగ్గినయ్ : మావారు మొలలతో బాధ పడుతుంటే మీరు చెప్పిన కుంకుడుకాయ మాత్రలు చేసి ఇచ్చాను. రక్తపు మొలలు తగ్గినయ్. ఇంత అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
31-05-2009 ఆదివారం	పాల్వంచ ఖమ్మంజిల్లా	విద్యుత్ కళాభారతి స్టేడియం	శ్రీ జి.వి.యమ్. శర్మ ✆ 9441877485	శ్రీ యం.డి. భాష ✆ 9177927329 శ్రీ పి. వెంకటేశ్వర రావు (లోక్‌సత్తా) ✆ 9963384229
06-05-2009 శనివారం	వత్సవాయి కృష్ణాజిల్లా	జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ ఆవరణలో	శ్రీ జి.వి.యమ్. శర్మ ✆ 9441877485 శ్రీ బి. సాంబశివరావు ✆ 08654 293099	శ్రీ రామవరపు జ్ఞానానందాచార్యులు ✆ 9989278150 శ్రీ బి.రాజు ✆ 08654 282724
07-06-2009 ఆదివారం	తెనాలి గుంటూరుజిల్లా	నన్నపనేని వెంకటరావు కళ్యాణమందిరం, నాజరుపేట	శ్రీనివాస ఫర్నిచర్స్	శ్రీ శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ✆ 9246475373 శ్రీ కోటకిషోర్‌కుమార్ ✆ 9292004508
13-06-2009 2వ శనివారం	విజయవాడ కృష్ణాజిల్లా	ఘంటశాల వెంకటేశ్వర రావు సంగీతకళాశాల	రోటరీక్లబ్ ఆఫ్ విజయవాడ, కాస్మో పి.వి. రమణ	శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి ✆ 9885969885
14-06-2009 ఆదివారం	ఉయ్యూరు కృష్ణాజిల్లా	జెమిని ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్ జెమిని నగర్, తోట్లవల్లూరు, ఉయ్యూరు	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఉయ్యురు శాఖ.	శ్రీ కె. బాలకోటి ✆ 9849455069 శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి ✆ 9885969885
21-06-2009 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	సీతారామ కళ్యాణమంటపం పోర్టు ఆసుపత్రి దగ్గర, శాలిగ్రామపురం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ.	శ్రీ సీతారామశర్మ ✆ 9849127619 శ్రీటి.వి.రమణ ✆ 9490184717 యం.జయంతి ✆ 9849667608
28-06-2009 ఆదివారం	ఏలూరు ప.గో.జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఏలూరు శాఖ.	శ్రీ వి.వి.యస్. సుదర్శన్ ✆ 9848134076, 9246634076 ఎ.వి.కె. విశ్వనాథం ✆ 9848258165
4-07-2009 శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీ హెచ్. రవీంద్రగౌడ ✆ 9440862377	శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ ✆ 08552 226618 శ్రీమతి పి. గాయత్రి ✆ 08496 248233
11-07-2009 2వ శనివారం	నల్లగొండ పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్లగొండ శాఖ.	శ్రీ సి.హెచ్. కోటేశ్వరరావు ✆ 9440616975 శ్రీమతి. సి. హెచ్. భవాని ✆ 08682 227523
19-07-2009 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణం	వి.ఆర్.సి. గ్రౌండ్స్	న్యూ లైఫ్ పౌండేషన్	శ్రీబొల్లినేని సాయిప్రసాద్ ✆ 9885522863 యం. వెంకటేశ్వరరావు ✆ 9849049152
25-07-2009 శనివారం	అనంతపురం పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ✆ 08554 260334	శ్రీ జె. రమేష్ ✆ 9985798293 శ్రీ జగన్ ✆ 9948091149 శ్రీ శివకుమార్ ✆ 9966976445
01-08-2009 శనివారం	నిజమాబాద్ పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	వివేకానంద యోగాకేంద్ర, ఆర్మపల్లి	శ్రీ ప్రభాకర్ గురూజీ ✆ 9848060613
08-08-2009 శనివారం	ఖమ్మం పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఖమ్మం శాఖ.	శ్రీ పాలవరపు శ్రీరాములు ✆ 9848738813
15-08-2009 శనివారం	తిరుపతి పట్టణము	త్యాగరాజ మండపం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, తిరుపతి శాఖ.	శ్రీమతి మునిలక్ష్మి ✆ 9848505632
22-08-2009 శనివారం	మహబూబ్‌నగర్ పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, మహబూబ్‌నగర్ శాఖ.	శ్రీ యన్. రవీంధర్ రావు ✆ 9440424447 టి. వేణుగోపాల రావు ✆ 9440831549 శ్రీ డి. శ్రీనివాసరావు ✆ 9490709922
29-08-2009 శనివారం	తణుకు ప॥గో॥జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, తణుకు శాఖ.	శ్రీ కడియాల సూర్యనారాయణ ✆ 9393969679, 08819 223137
5-09-2009 శనివారం	కడప పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కడప శాఖ.	శ్రీ జె. శివప్రసాద్ ✆ 9246941117 08562654669
12-09-2009 శనివారం	కాకినాడ తూ॥గో॥జిల్లా.	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కాకినాడ శాఖ.	శ్రీ యస్.యస్. కాంతారావు ✆ 9440177608
19-09-2009 శనివారం	హిందూపురం అనంతపురంజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హిందూపురం శాఖ.	శ్రీ సకలకృష్ణమూర్తి ✆ 9866676245
3-10-2009 శనివారం	సిద్ధిపేట మెదక్‌జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, సిద్ధిపేట శాఖ.	శ్రీమతి షాహిన్ ✆ 9440483830

సొంత కార్యాలయం ఏర్పడేవరకు విజయవాడ పర్యటన రద్దుచేయబడినది.

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్

శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

ఆఫీస్ మేనేజర్స్

యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్, యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య, బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు

డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

సి.హెచ్. మోహన్‌రావు, M.Sc.,
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జుబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

సంపుటి 13 సంచిక 2 మే, 2009 రూ.10/-

వైద్య సలహాదారులు

డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు, నంద్యాల
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు, మద్దికెర
డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు

శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (న్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

డిజైనర్ : భారతపుత్ర సాంబశివ

ఆయుర్వేద జీనవ విజ్ఞానం అమ్మకండి
అమ్మలాంటి ఆయుర్వేదానికి ద్రోహం చేయకండి!

ప్రియమైనపాఠకులారా! మీరంతా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం అందుకొని సంపూర్ణంగా అవగాహన చేసుకొంటూ, ఎవరిని వారే ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దుకోగల స్థాయికి ఎదగాలని మీద్వారా మీమీ ప్రాంతాలలోని ఇతర నిరుపేద అట్టడుగు బడుగు ప్రజానీకానికి ఈ జీవనవిజ్ఞానం అందాలని తద్వారా మనగ్రామాలు, మండలాలు, దేశం స్వయంసంరక్షణశక్తితో సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమై స్వర్ణయుగ స్థాపనవైపు పయనించాలని మాలక్ష్యం. ఆ లక్ష్యం నెరవేరడంకోసమే గత పన్నెండేళ్ళుగా "అందరికి ఆయుర్వేదం" మాసపత్రికను స్థాపించి ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని నెలనెల మీకందిస్తున్నాం. అలాగే గత తొమ్మిది మాసాలుగా "జీ" తెలుగు చానల్‌ద్వారా ప్రతిరోజూ మూడుసార్లు ఈ విజ్ఞానాన్ని ప్రయోగపూర్వకంగా ప్రత్యక్షజ్ఞానం కలిగేవిధంగా పాఠం బోధించినట్లు బోధిస్తూ పదార్థాలను చూపిస్తూ ఆహారఔషధాలను తయారుచేయడంకూడా నేర్పిస్తున్నాం. వీటిని మన తెలుగుప్రజలంతా విని చూసి తాముకూడా అలాగే తయారుచేసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అయితే, ఒక దుర్మార్గమైన దుష్టమైన కథ ఇక్కడినుండే మొదలౌతుంది.

పక్కా వ్యాపార దృక్పథంగల అవకాశవాదులైన ప్రేక్షకులు కొంతమంది తమ ఇండ్లలో భారీపరిశ్రమలాగా ఆహారఔషధాలను తయారుచేస్తూ ఇండ్లబయట బోర్డులుపెట్టిమరీ అమ్ముకొని సొమ్ముచేసుకుంటూ మన ఉన్నతలక్ష్యాన్ని మంటగలుపుతున్నారు.

ఇలాంటివారిని ఖండించి ఆయుర్వేద వ్యాపారాన్ని అరికట్టవలసిన మరికొంతమంది ప్రేక్షకులు ఈ దౌర్భాగ్యులను ప్రోత్సాహపరుస్తూ వారివద్ద ఈ ఆహారఔషధాలు కొనుగోలుచేస్తూ వీరుకూడా ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానానికి తీవ్ర అపకారం కలిగిస్తున్నారు. ఇలాంటి వారివల్ల మనలక్ష్యం దెబ్బతినడమేకాక భావితరాలకు ఈ విజ్ఞానాన్ని అందించాలనే ఆశయంకూడా అణగారిపోతుంది.

ఆయుర్వేదాన్ని వ్యాపారమయం చేయకూడదని, బ్రతికించే విజ్ఞానం అమ్మకానికి పెట్టకూడదని, అలా పెట్టినవారు తాము పొందిన లాభానికి వందరెట్లు మూల్యం చెల్లించవలసి వస్తుందని, క్రూరమైన దీర్ఘకాలికరోగాలతో కుళ్ళిపోవలసిన దుస్థితి ఏర్పడుతుందని, నిక్కచ్చిగా చెప్పిన ప్రాచీన ఆయుర్వేద మహర్షుల శాసనాన్ని ఆయుర్వేదవ్యాపారులకు వారిని ప్రోత్సాహపరిచే వారికి గుర్తుచేస్తూ వెంటనే ఆయుర్వేద వ్యతిరేక కార్యకలాపాలను నిలిపివేయవలసిందిగా హెచ్చరిస్తున్నాం.

బాధ్యతగల పాఠకులు, ప్రేక్షకులు, ప్రచారకులు, శిష్యులు, ఆయుర్వేద శ్రేయోభిలాషులు ప్రతిఒక్కరు శక్తివంచనలేకుండా ఈవిజ్ఞానాన్ని మనిషిమనిషికీ గ్రామగ్రామానికి ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పడానికి వెంటనే పూనుకోవాలని కోరుతున్నాం.

చీడపురుగులవంటి ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానవ్యాపారుల కబంధహస్తాలలో ఈవిజ్ఞానం బందీకాకుండ, విస్తృతప్రచారం ద్వారా మానవాళికి అందజేయాలని అలాంటి మహోన్నత మానవతావాదులందరికీ మనతల్లి ఆయుర్మాత భారతమాత సంపూర్ణఆయురారోగ్యాలను ప్రసాదించాలని ఆ తల్లిని ప్రార్థిస్తూ........

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

నిజమైన శిష్యులకు నిండుహృదయంతో ఆహ్వానం

క్రింది అర్హతలుంటే శిష్యులై ఆచార్యులై దేశసేవలో తరించండి.

300 మంది ప్రత్యేక శిష్యులకు అక్టోబరులో ఉచిత శిక్షణ (వేదిక వివరాలు తరువాత తెలియజేయబడతయ్)

యుగయుగాలుగా మనదేశంలో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం గురుశిష్య పరంపరగా ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు అందించబడుతూ భారతీయసమాజాన్ని సంరక్షిస్తూ వచ్చింది. విదేశీజాతులు మనదేశాన్ని ఆక్రమించిన తరువాత ఆగురుశిష్యపరంపర క్రమక్రమంగా కనుమరుగైపోయి ఆరోగ్యవిజ్ఞానంకూడా ప్రజలకు దూరమైపోయింది. అందువల్ల విదేశీవిషసంస్కృతి స్వదేశంలో మారుమూల కుగ్రామాలలో విస్తరించి వ్రేళ్ళూనుకుపోయింది. ఈవిదేశీ భ్రష్టనాగరికత అసలురూపం తెలియనిప్రజలు దాని పైపైమెరుగులకు భ్రమపడి దానికి దాసోహమై నిత్యరోగ పీడితులుగా మారిపోయారు. అందుకే మరలా మనస్వధర్మాన్ని, స్వసంస్కృతిని, స్వంతఆయుర్వేద జీవనధర్మాలను పునరుజ్జీవింప చేయుటకోసం ఈగురుశిష్యపరంపరను పునఃప్రారంభం చేయాలని సంకల్పించాము. ఇది మహామహోన్నత మానవతా వాదులైన మహర్షుల ఆజ్ఞ.

ఈ పరంపరలో ప్రవేశించబోయే శిష్యుల అర్హతలు

★ మనసా వాచా కర్మణా ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానంపట్ల సంపూర్ణవిశ్వాసం గాఢానురక్తి కలిగిఉండాలి. ★ గురువులను తల్లిగా, తండ్రిగా సరస్వంగా భావిస్తూ వారిపట్ల పరిపూర్ణ విశ్వాసం వినయవిధేయతలు కలిగివుండాలి. ★ సంసారసంబంధమైన సమస్యలు ఎన్నివున్నా వాటన్నింటికన్నా ఆయుర్వేద ధర్మరక్షణబాధ్యతే ప్రధానమైనదిగా భావించాలి. ★ మానవసంబంధమైన ధనార్జన, పదవీకాంక్ష, విలాసాల వెంపర్లాట, లేశమైనా లేనివారుగా సన్యాసస్వభావముతో ఆయుర్వేదధర్మప్రచారమే పరమలక్ష్యంగా భావించాలి. ★ మోసం, ద్వేషం, అసూయ, ఆవేశం, ఆందోళన, అవిశ్వాసం మచ్చుకైనలేని ధీరోదాత్తులుగా, ధీరగంభీరులుగా, ధీరశాంతస్వభావులుగా వుండాలి. ★ సదా పెదవులపై మందహాసాన్ని చిందిస్తూ విమర్శకులను, వ్యతిరేకులను కూడా తమమార్గంవైపు తిప్పుకోగల నిపుణత, చతురత అలవాటుచేసుకోగలగాలి. ★ దేశభక్తి, మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి కలిగివుండి ఈ ధర్మసంస్థాపనే జీవితధ్యేయమై ఉండాలి.

అర్హతగల శిష్యులకు - అనుశాసనాలు

❋ శిష్యులుగా స్వీకరించినవారికి ప్రత్యేక శిక్షణా తరగతులద్వారా ఈవిజ్ఞానాన్ని బోధించి వారిని ఆచార్యులుగా గుర్తించి వివిధ ప్రాంతాల ప్రచార బాధ్యత అప్పజెప్పబడుతుంది. ❋ వారి భోజన, ప్రయాణ తదితర సదుపాయాలకు తగిన మార్గాలు సూచింపబడుతాయి. ❋ అమూల్యమైన ఆయుర్వేదరహస్యాలు, ధ్యానమార్గాలు ఈప్రత్యేక శిష్యవర్గానికి వారివారి స్థాయి అర్హతలనుబట్టి ప్రదానం చేయబడతయ్.

ఎవరు శిష్యులుగా చేరవచ్చు?

❋ ఇంతవరకు వివాహం కాకుండా ఇకముందుకూడా ఆజన్మబ్రహ్మచారి/బ్రహ్మచారిణులుగా వుంటూ దేశసేవ చేయాలనే కోరికగలవారు. ❋ అలాగే, పదవీవిరమణపొంది బాధ్యతలు, బాదరబందీలు తీరిపోయి శేషజీవితాన్ని ఉత్తమకార్యాలకు వినియోగించాలనే ఉన్నతసంకల్పం కలవారు. ❋ విధివశాన భార్యనుకోల్పోయిన భర్తలు, లేక భర్తను కోల్పోయిన భార్యలు ఒంటరిగా ఏ బరువుబాధ్యతలు లేనివారై వుండి సంఘసేవలో జీవితాన్ని గడపాలనుకునేవారు. ❋ వివిధ సేవాసంస్థల్లో సంఘసేవకులుగా పనిచేస్తూ మరింత ఉన్నతమైన లక్ష్యంవైపు నడవాలనే కోరికగల భార్యాభర్తలు శిష్యులుగా చేరవచ్చు.

ప్రవేశపత్రాన్ని ఎలా వ్రాసిపంపాలి ?

తమ పేరు, చిరునామా, వయస్సు, విద్య, వృత్తి, ప్రవృత్తి, ఫోన్ నెం, ప్రస్తుత ఆర్థికపరిస్థితి, ఆరోగ్యపరిస్థితి, గత సామాజికసేవలో అనుభవాలు, మొదలైన సంపూర్ణవివరాలతో పాటు, పాస్‌పోర్టుసైజుఫోటో, రూ.5/- స్టాంపు అంటించి స్వంతచిరునామా కవరును జతపరచి, కవరుపైన "ప్రత్యేక శిష్యులు" అని వ్రాసి **2009, ఆగస్టు 15వ** తేదీలోగా క్రింది చిరునామాకు మీ దరఖాస్తును పంపించండి.

పంపవలసిన చిరునామా : అందరికి ఆయుర్వేదం,

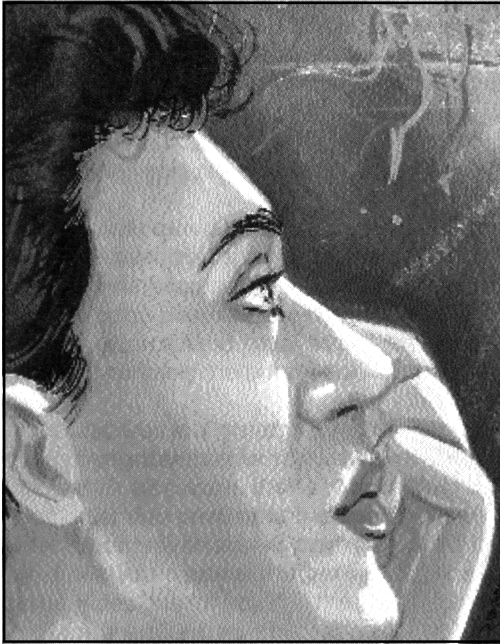
ప్లాట్‌నెం. 17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్. 040-23547132, 9849017675

ఈ వ్యాసం తప్పకుండా ప్రతిపాఠకుడు చదివి తీరాలి!

మీ రోగాలకు కారణం - మీరేనని తెలుసుకోలేరా

స్వప్రయత్నంతో స్వగృహాన్ని - స్వర్గధామం చేయలేరా!

ఏనాడు మానవుడు తన స్వయంశక్తిని తెలుసుకొని స్వయంకృతాపరాధాలను అర్థంచేసుకొని స్వప్రయత్నంతో స్వగృహరక్షణకు స్వజాతిరక్షణకు పూనుకుంటాడో ఆనాడే ఏ జాతిఅయినా ఏదేశమైనా నిర్మాణాత్మకమైన సంపూర్ణ ప్రగతిని సాధించగలుగుతుంది. ఒకప్పుడు మనదేశంలో ప్రజలకు చిన్నతనంనుండే ఎవరికాళ్ళమీద వాళ్ళు నిలబడటం, ఎవరి బ్రతుకును వారే దిద్దుకోవడం, ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవడం అనేఅంశాలపైన శిక్షణ ఇవ్వబడేది. పసితనంనుండి పెంపకంలోనే ఈ మూలసూత్రాలకు ప్రాధాన్యత వుండేది. అందుకే, స్వాతంత్ర్యం ముందువరకు మన గృహాలు, గ్రామాలు, స్వయంసమృద్ధిని కలిగివుండేవి. స్వాతంత్ర్యం తరువాత విదేశీవిషం మన సంస్కృతిలో ప్రవేశించడం మొదలైనటప్పటి నుండి మన బ్రతుకులు, మన జీవనవిధానం పరాధీనమై పోయింది. క్రమంగా జాతియావత్తు పరులమీద ఆధారపడి బ్రతికే అధమస్థాయికి దిగజారిపోయింది. ఆ స్థితి నుండి జాతికి తిరిగి పునరుత్థానం కలిగించడానికే ఈ చిన్న ప్రయత్నం .... ఇక చదవండి.



మందులు వాడేవాళ్ళలో ఒక్క ఆరోగ్యవంతుణ్ణి చూపించగలరా?

ఈనాడు దాదాపుగా ప్రతిమనిషి వయోభేదంలేకుండా ఏవో కొన్ని వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. ఆయా వ్యాధులవల్ల తీవ్రమైన ఇబ్బంది కలిగిన తరువాత మాత్రమే ఆసుపత్రులకు పరుగులుతీస్తూ నానా పరీక్షలు చేయించుకొని అక్కడ వైద్యులు ఇచ్చిన ఔషధాలు వాడుకోవడం ఆనావాయితీగా మారింది. కానీ, తనశరీరాన్ని ఆక్రమించిన ఈ దుష్టమైన వ్యాధులు ఎందుకొస్తున్నయ్? ఎక్కడినుండి వస్తున్నయ్ ? అనేప్రశ్న ఏ ఒక్కమనిషి వేసుకోవడంలేదు. ఏ మాత్రము వివేకం, వివేచన, విచక్షణా తత్వంలేని అమాయకుల్లాగా ఒకరిని చూచి ఒకరు, ***ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగితేనే ఆ వైద్యులిచ్చిన ఔషధాలు మింగితేనే వ్యాధులు తగ్గుతయ్.*** అనే పిచ్చిభ్రమలో జీవిస్తున్నారు.

ఇలా ఊహించేవాళ్ళు, ఈపద్ధతిలో ఔషధాలు వాడేవాళ్ళు ఈనాడు మీఇళ్ళచుట్టూ కోకొల్లలుగా వున్నారు. వీరందరిలో ఏఒక్కరైనా ఈ విధానాన్ని పాటించడంవల్ల శాశ్వతమైన సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందగలిగారా? అని మీరు ప్రశ్నవేసుకొని కలిసిన ప్రతివారిని విచారించండి.

ప్రతిఒక్కరు మేమింకా మందులు వాడుతూనే వున్నాం. డాక్టరుగారు లైఫ్‌లాంగ్ ఈ మందులు వాడాలనిచెప్పారు. ఏదో బండిలాగిస్తున్నాం. అని వేదాంతధోరణితో నిరాశానిస్పృహలతో సమాధానం చెబుతారేగానీ, ఒక్కడైనా సంతోషంగా ఈ మందులువాడి నేను శాశ్వతంగా ఆరోగ్యవంతుడినయ్యాను అని గుండెమీద చేయివేసుకొని చెప్పగలిగిన వాడు మీకు దొరకడు అంటే? మందులవల్ల ఏ ఒక్కడుకూడా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందడంలేదు, అని మీకర్థమౌతుంది.

మీరు ఏల్చూరి గారితో మాట్లాడాలనుకుంటున్నారా?

ప్రతిరోజూ ఎవరెవరు జీటీవీలో **ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం** చూస్తూ, ఏమేమి తయారుచేసుకొని వాడుతున్నారో అదేవిధంగా ప్రతినెల **అందరికీ ఆయుర్వేదం** మాసపత్రిక ఎవరెవరు చదువుతూ ఏమేమి లాభాలు పొందుతున్నారో ఆవివరాలతోపాటు మీఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నెంబరువ్రాసి మాకు పంపిస్తే మండలాలవారీగా జిల్లాలవారీగా ఏల్చూరి గారే స్వయంగా మీకు ఫోన్‌చేసి మీతో మాట్లాడి, మీ కవసరమైన సూచనలు చేస్తారు. ఈ సదవకాశాన్ని విని యోగించుకొని వెంటనే ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలు, విద్యార్థులు, మీమీ వివరాలను లేఖలద్వారా ఈక్రింది చిరునామకు పంపండి. లేఖలపైన చిరునామావద్ద స్త్రీలైతే **ఆయుర్వేదమ్మ**అని, పురుషులైతే **ఆయుర్వేదయ్య**అని గుండ్రంగా వ్రాసిపంపడం మరువద్దు. **ఆయుర్వేదమ్మ/ఆయుర్వేదయ్య: పండిత ఏల్చూరిగారు, అందరికీ ఆయుర్వేదంప్లాట్‌నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033.**

ప్రతిమనిషి - వేసుకోవలసిన ప్రశ్నలు

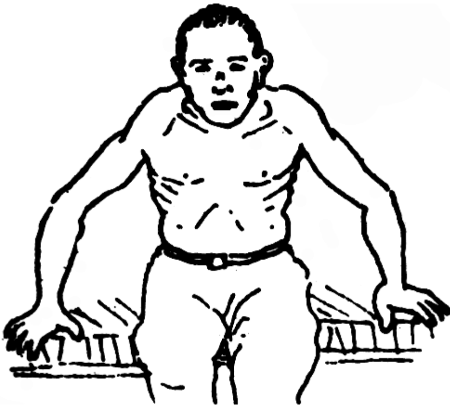


ఎన్నిమందులువాడినా రోగాలుతగ్గకపోతే ఈమందులు వాడి ప్రయో జనం ఏమిటి? పోనీ ఈ మందులువాడకపోతే ఏవిధంగా ఆరోగ్యం పొంద గలం? ఈ వైద్యులు, ఈఆసుపత్రులు, ఇన్నిరకాల ఔషధాలు లేన ప్పుడు మనతాతలు, తండ్రులు, అంతగొప్ప ఆరోగ్యంతో ఎలా బ్రతక గలిగారు? ఆనాడు వారు ఏవిధానాలు ఆచరించి అసలు వ్యాధి అనేది రాకుండా ఎలా కాపాడుకోగలిగారు? ఆమార్గాలను నేనుకూడా ఆచరిస్తే నాకుకూడా అలాంటి ఉత్తమమైన ఆరోగ్యం ఎందుకు లభించదు. అని ప్రశ్నలపై ప్రశ్నలు వేసుకున్న తరువాత మీకు సమాధానం దొరుకుతుంది.

ఏమిటాసమాధానమంటే? ఏ తప్పుచేయడంవల్ల ఏ రోగమొస్తుందో తెలుసుకొని ఆతప్పును సరిదిద్దుకోవడమే ఆ రోగనివారణకు అసలైన మార్గం అనే సమాధానం మిమ్మల్ని అసలైన మార్గంవైపు నడిపిస్తుంది.

ఆ మార్గమేమిటో? ముందు ముందు తెలుసుకుందాం. పదండి ముందుకు.

రోగాలు ఎందుకొస్తున్నయ్
ఎక్కడనుంచి వస్తున్నయ్ ?



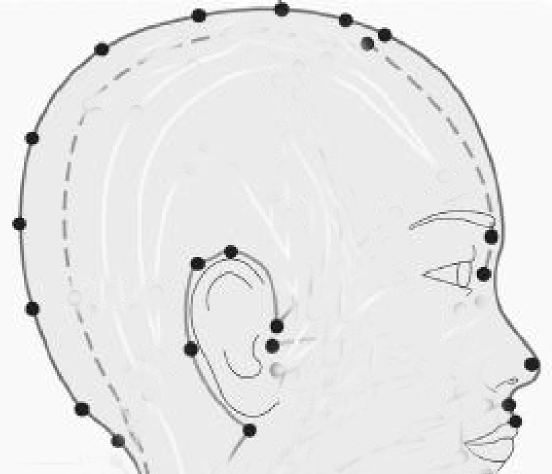
ప్రియమైన ఆయుర్వేద ఆత్మీయ బంధువులారా ! ఏ జాతి అయినా తన తరతరాల స్వధర్మాన్ని యధాతథంగా ఆచరిస్తూ వున్నంతకాలమే పదికాలాలపాటు ఆజాతి పచ్చగా మనుగడ సాగించగలుగుతుంది. అలాకాకుండా ఏభ్రమలకో, వ్యామోహాలకో లొంగిపోయి తనదేశ వాతా వరణానికి తన జీవనవిధానానికి తన శారీరక, మానసికస్థితిగతులకు అనుగుణంగానీ విదేశీ జీవనధర్మాలను గొప్పధర్మాలుగా భ్రమించి వాటికి దాసోహమై ఎప్పుడు తన జీవితంలోకి ఆహ్వానిస్తుందో ఆ క్షణమే ఆ జాతి వినాశనానికి శ్రీకారం చుట్టబడుతుంది. సరిగ్గా మనదేశంలో కూడా ఇదే జరిగింది. ఇది సత్యమో అసత్యమో తేల్చుకున్న తరువాతే మనల్ని మనం కాపాడుకోగల స్వయం సంరక్షణా విధానాలవైపు పయనిద్దాం.

విదేశీ విషధర్మాలు - స్వదేశీ వినాశక మర్మాలు



ప్రియబాంధవులారా! మనం సోదాహరణంగా ఈనాడు మనమెదు ర్కొంటున్న ఒక్కొక్క సమస్య ఏ స్వయంకృతపరాధంవల్ల ఏ విదేశీ విషధర్మంవల్ల ఏర్పడిందో తెలుసుకుంటూ ఆ విషాలను వరుసగా ఒక్కొక్కటి మన ఆధునికజీవితం నుండి బహిష్కరింపచేయడానికి ప్రయత్నిద్దాం. విజ్ఞతగల పాఠకులైనమీరు మంచిచెడులను మీ విచక్షణా జ్ఞానంతో బేరీజువేసుకుంటూ చెడు అని మీ మనసుచెప్పే ప్రతిఅంశాన్ని నిర్దాక్షిణ్యంగా విడిచిపెట్టి మంచి అని నమ్మినదాన్ని త్రికరణశుద్ధిగా ఆచరించడానికి వెంటనే పూనుకోవాలి. మరి వరుసగా ఒక్కోవ్యాధి గురించి బేరీజు వేసుకుందామా? మరిపదండి తరువాత అక్షరాలవైపు..

శిరోవ్యాధులకు - అసలైన కారణాలు



ప్రాచీన భారతీయుల స్థితి : ప్రియమైన మిత్రులారా! ఒకప్పుడు మన ఇండ్లలలో నివసించిన మన పెద్దలకు పుట్టినప్పటినుండి చని పోయేవరకు శిరస్సులో కనీసం ఒక్కవ్యాధికూడా లేకుండా అంటే తల నొప్పి అనేది కూడా తెలియకుండా కళ్ళుపోకుండా చెవులు దెబ్బతిన కుండా, పండ్లు ఊడకుండా ముఖవర్చస్సు తగ్గకుండా మతిమరుపు లేకుండా, వెంట్రుకలు ఊడిపోకుండా హాయిగా నిండునూరేళ్ళు జీవించగలిగిన శక్తివుండేది. మరి అలాంటిశక్తి ఈనాటి ఆధునిక మానవుల మైన మనకుందా?



ఆధునిక భారతీయుల స్థితి :ఈనాడు శిరస్సులోని అంతర్భాగాలలోగానీ, బాహ్యాభాగాలలోగానీ సమస్య లేనివారు పసిపిల్లలనుండి పెద్దవారివరకు ఒక్కరుకూడా లేరు అనిచెప్పడం అతిశయోక్తికాదు. తలనొప్పి, తలపోటు, తలదిమ్ము, తలతిరగడం, మతిమరుపు, తలలో నరాలు చిట్లడం, తలలోచెడునీరు చేరడం, తలలో చెడుగడ్డలు పుట్టడం, కంటిరోగాలు, చెవివ్యాధులు, ముక్కువ్యాధులు ఇలా అనేకరకాల సమస్యలతో ఈనాడు మనం అలమటించిపోతున్నాం. సహజంగా వృద్ధాప్యం వచ్చిన తరువాత శిరోభాగాలు కొద్దో గొప్పో బలహీనం కావడం సమజం. కానీ ఈనాడు మన ప్రాణానికి ప్రాణమైన చిన్నబిడ్డలకు పసితనంలోనే కళ్ళు కనిపించక అద్దాలుపెట్టుకొనే దుస్థితి, చెవులు వినపడక మిషన్లు పెట్టుకోవలసిన ఖర్మ, లేతప్రాయంలోనే వెంట్రుకలు ఊడటం, బట్టతలలురావడం, పండ్లు ఊడిపోయి బోసినోరు కావడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయంటే మనం ఎంత తప్పుడు జీవన మార్గంలో పయనిస్తున్నామో ఈఒక్క ఉదాహరణ చాలు.

ఈ వ్యత్యాసానికి కారణాలు విశ్లేషించుకొని వివేకంతో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం మార్గంవైపు పయనిద్దాం.

శిరస్సులోని భాగాలు - అంతర్భాగాలు



శిరస్సులోని అంతర్భాగాలలో ప్రధానంగా చిన్నమెదడు, పెద్దమెదడు, వాటికి సంబంధించిన నరాలు, కేంద్రనాడీమండలం ప్రధానమైనవి. అలాగే శిరస్సులో పైకి కనిపించే అవయవాలలో నుదురు, కణతలు, కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, నోరు, నాలుక, దంతాలు, చిగుర్లు, పెదవులు, బుగ్గలు, దవడలు ప్రధానమైనవి.

మానవజీవనానికి మనిషి ఆయువుకు మూలమైన ప్రాణస్థానాలు శిరస్సులోనే వున్నయ్. శిరస్సు బాగుంటేనే మిగిలిన శరీరమంతా బాగుంటుంది. శిరస్సుపాడైతే శరీరమంతా రోగభూయిష్టమౌతుంది. అలాగే శరీరంలో ఏ ఇతర అవయవం తెగిపోయినా మనిషి మరణించడం. కానీ శిరస్సు నరికివేయబడితే మనిషి జీవించలేడు. అందువల్ల, శిరస్సుయొక్క ప్రాధాన్యతను అర్థంచేసుకొని దాని అనారోగ్యానికి కారణాలు తెలుసుకుందాం.

ప్రాచీనులు శిరస్సును ఎలా కాపాడుకునేవారు?



ఆయుర్వేద మహర్షులు శిరస్సుయొక్క ప్రాముఖ్యతను గురించి పరిశోధించి శిరస్సులోని బాహ్య, అంతర్భాగాలలో మొత్తం కలిపి 231 రకాల వ్యాధులు మానవులకు సంక్రమించవచ్చునని నిర్ధారించారు. ఇన్ని రకాల వ్యాధులకు వందల రకాల ఔషధాలు తయారుచేసుకొని వాడట మంటే అది అసాధ్యమైన విషయం. అందువల్ల మహర్షులు విస్తృత ప్రయోగాలు నిర్వహించి ఏ మాత్రము కష్టంలేని, ఖర్చులేని కొన్ని సులువైన మార్గాలను శిరోసంరక్షణకోసం నిర్ధారించారు. వారు సూచించిన మార్గాలను యధాతథంగా అనుసరించిన ప్రాచీన భారతీయులు శిరస్సులో ఏరోగంరాకుండా ఆనందంగా బ్రతకగలిగారు. ఆ మార్గాలను తెలుసుకుందాం.

☆రాత్రి నిద్రించేముందు తలను దక్షిణంవైపు పాదాలు ఉత్తరంవైపు ఉంచి శిరోరక్షణకు ప్రథమ సూత్రాన్ని నాటిపెద్దలుపాటించారు.

☆ ఉదయం బ్రాహ్మీమూహుర్తంలో అనగా సూర్యోదయానికి రెండుగంటల ముందు ఖచ్చితంగా నిద్రలేవడం, లేచీలేవగానే రాత్రి నిద్రించేముందు రాగిచెంబులో పోసుకొని వుంచిన మంచినీటిని ఎనిమిది గుక్కలమోతాదుగా సేవించారు.

☆కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నతరువాత ప్రశస్తమైన ఏఇంటికాఇల్లు ఏ ఊరికాఊరు ప్రజలు స్వయంగా తయారుచేసుకున్న మంచినువ్వుల నూనె గోరువెచ్చగా రెండు రెండుచుక్కలు రెండుచెవులలోను, ముక్కులలోను వేసుకున్నారు. గుక్కెడునూనె నోటిలోపోసుకొని అయిదునుండి పదినిమిషాలుసేపు పుక్కిలించి వూసివేశారు. ఆ తరువాత తలనుండి పాదాలవరకు నువ్వులనూనెతో అభ్యంగనం చేసుకొని ఒక గంటాగిన తరువాత స్నానంచేశారు.

☆రోజూ ఉదయంపూట విధిగా వేపపుల్లనుగానీ, ఉత్తరేణి వేరునుగానీ ఇంకా సహజంగా దొరికే అనేకరకాల పుల్లలలో ఏదో ఒకపుల్లను నోటిలోపెట్టుకొని తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని నిదానంగా నోటిలోని దంతాలకు మృదువుగా ఆపుల్లతో రుద్దేవారు. వేపపుల్లలోవుండే సహజమైన జీవశక్తులు కేవలం దంతాలను శుభ్రం చేయడమేకాకుండా నోటిలోని అంతర్భాగాలద్వారా నాలుకద్వారా శిరస్సులోని అన్ని అయవాలలోకి

ప్రవేశించి ఎప్పటికప్పుడు ఏ మలినపదార్థాలు ఆయా భాగాలలో నిలువ వుండకుండా వాటిని బహిష్కరించడానికి శిరస్సును శాశ్వతంగా ఆరోగ్యవంతం చేయడానికి ఉపయోగపడేది.

ఈకార్యక్రమాలు ప్రతినిత్యం చేయడంవల్ల నువ్వులనూనెలోని యోగ వాహికశక్తి రసాయనికశక్తి శిరస్సులోని అంతర్భాగాలలోకి బాహ్య భాగాలలోకి ప్రతిరోజూ ప్రసరిస్తూ ఆయాభాగాలలోకి ఎలాంటి రోగ కారక పదార్థాలు చేరకుండా వయసు మీదపడిన తరువాత కూడా ఆయా భాగాలు త్వరగా దెబ్బతినకుండా కాపాడగలిగింది. ఈ ఒక్క చిన్నమార్గం నూరేండ్లజీవితాన్ని సంపూర్ణసౌందర్యాన్ని అసాధారణమైన ఆరోగ్య మహాభాగ్యాన్ని అందించగలదని శాస్త్ర గ్రంథాలలో తమ అనుభవాలను ప్రకటించారు మన మహర్షులు.

ఆధునికులు శిరస్సును ఎలా పాడుచేసుకుంటున్నారు?



ఆయుర్వేద మహర్షులు, రోజూ నువ్వులనూనె వాడటం అనే చిన్న నియమం పాటించడంవల్ల శిరస్సులో కలిగే 231 రకాల వ్యాధులలో ఏ ఒక్కటికూడా మానవులకు కలగబోదని ఘంటాపథంగా ఎలుగెత్తి చాటారు. మరి ఇంతసులభమైనమార్గం మనముందుతరాల వాళ్ళు ఆచరించడం, ఆరోగ్యంగా బ్రతకడం చూచిన తరువాతకూడా మన మెందుకు ఆ విధానాన్ని మానుకున్నామో ఆలోచించాలి.

☆ఈనాడు మనం నిదురించేముందు దిక్కులకు, మన శిరస్సుకున్న సంబంధాన్ని పట్టించుకోకుండా శిరస్సుయొక్క ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకునే విధంగా ఎటువీలుంటే అటే తలపెట్టి నిదురిస్తున్నాం.

☆బ్రాహ్మీముహూర్తంలో లేవటం అనే అలవాటు ఈనాడు నూటికి తొంబైతొమ్మిదిమందికి అలవాటు తప్పిపోయింది. సూర్యోదయమైన తరువాత బారెడు ప్రొద్దెక్కిన తరువాతే నిద్రలేస్తున్నాం. సూర్యశక్తిని అందుకోకపోగా సూర్యకిరణాలు మనశక్తిని హరించేవిధంగా జీవిస్తూ శిరస్సును బలహీనపరుస్తున్నాం.

☆రాగిచెంబులో నీరుపోయడం, తాగడం అనే అలవాటుకూడా దాదాపుగా ఈనాడు కనుమరుగైపోయింది. అయితే ఉదయంలేవగానే లీటర్లకులీటర్లు నీరుతాగే దురలవాటుమాత్రమే బాగా అలవాటైంది. స్టీలు పాత్రలనుండి, ప్లాస్టిక్‌పాత్రలనుండి సేకరించి నీటిని అవసరానికి మించి అతిగా సేవించడం దానివల్ల శరీరంలోని జఠరాగ్నిని నశింపచేసుకోవ డం, ముఖ్యంగాశిరస్సునిండా అతికఫాన్ని తయారుచేసుకొని తద్వారా శిరస్సులోని సకలభాగాలకుఅనారోగ్యం కలిగేవిధంగా ప్రయత్నిస్తున్నాం.

☆ఆధునిక విదేశీ వైద్యవిధానం మనదేశంలో ప్రవేశించి తలకు నూనె రాయకూడదని చెవులలో నూనె వేయకూడదని వంటికి కూడా నూనె రాయవలసిన అవసరంలేదని చెప్పడం విని ఆ మాటల్లో సత్యముందా? అసత్యముందా? ఆ మాటలు వాటి అర్థాలు మనదేశానికి వర్తిస్తాయా? లేదా? అని ఆలోచించకుండా ఆ అలవాటును పూర్తిగా విస్మరించాం. మనపెద్దలు అనేక తరాలతరబడి ఈఅలవాటుతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించారుకదా! అనిగానీ, ఇప్పుడు నూనె వేసుకుంటే కొత్తగా ఎందుకు రోగం వస్తుంది అనిగానీ మనం ఆలోచించ లేకపోయాము. దానిఫలితం గానే శిరస్సులోని ప్రధాన భాగాలనిండా మలినాలు పేరుకుపోతున్నయ్.

☆ఈనాడు మనం పండ్లు తోమడానికి పుల్లలు మంచివిగానీ, ఆ పుల్లతో చేసిన దంతచూర్ణాలు వాడకూడదని, విదేశీవ్యాపారసంస్థలు, వారు తయారుచేసిన పేస్టులే చాలా గొప్పవని చేసిన ప్రకటనలు, ప్రచా రాలు, నిజమని నమ్మాం. స్వదేశీ వేపపుల్లలను పూర్తిగా విడిచిపెట్టి విదేశీ పేస్టులను వాడటం మొదలుపెట్టి ఈనాడు దంతదారుఢ్యాన్ని చిగుర్లను ఎంతనాశనం చేసుకున్నామో మనఅనుభవంలో మనకు నిరూపణ అవుతూనే వుంది. కేవలం దంతాలు, చిగుర్లు పాడుకావడమేకాక, ఈ పేస్టుల్లో వుండే అనేకరకాలవిషాలు నోటినుండి గొంతులోకి శిరస్సులోకి నిరాటకంగా అనేకసంవత్సరాలు దశబ్దాల తరబడి ప్రవేశిస్తూ ఆయా భాగాలలో చేరిపోయి రక్తప్రసరణకు, వాయుప్రసరణకు అడ్డుపడుతూ అనేకరకాల వ్యాధులను కలిగిస్తున్నయ్.

ఏది మంచో - ఏది చెడో ఇప్పటికైనా - అర్థమైందా?



ప్రియమైన ఆయుర్వేద బంధువులారా! పైన మనం సవివరంగా యదార్థాలతో కూడిన సత్యనిరూపణ చేయడంకోసం జరిగిన జరుగు తున్న సంఘటనలను గుర్తుచేసుకున్నాం. ఇప్పుడిక మీరే తులనాత్మకంగా పరిశీలించి విశ్లేషణాత్మకంగా విచారించి ఏదిమంచో ఏదిచెడో బేరీజు వేసుకోండి.

ఖచ్చితంగా నూటికి నూరుపాళ్ళు మన ప్రాచీనులు ఆచరించి ఆరోగ్యంపొందిన మార్గాలను ఈనాడు మనంకూడా ఆచరించగలిగి తేనే ఈనాడు మనం అనుభవిస్తున్న శిరోరోగాలనుండి బయట పడగలమని, వీటిని ఆచరించకుండా కేవలం మందులతో కాలక్షేపం చేస్తుంటే ఆయా వ్యాధులనుండి ఏనాటికీ బయటపడలేమని తెలుసుకొని తీరుతాం.

మీ ఇంటి ముందున్న బిళ్ళగన్నేరు గురించి మీకు తెలుసా? అది అధికరక్తపోటును, మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది చూడు!

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మన ఇండ్లముందు ఎరుపు, తెలుపు రంగుల పూలతో సంవత్సరం పొడవునా పూలు పూస్తూ ఎంతో అందంగా ఆహ్లాదకరంగా కనిపించే బిళ్ళగన్నేరు నిత్యజీవితంలో ఎన్నోరకాల అనారోగ్యసమస్యలను అవలీలగా అధిగమించి మనకు మంచి ఆరోగ్యం అందివ్వగలుగుతుంది. చాలాచోట్ల ఈ మొక్కలను ఇండ్లముందు అందంకోసం పెంచుకోవడంమాత్రమే మనకు తెలుసుగానీ ఉపయోగాలు తెలియవు. అందుకే దీని గురించిన సమాచారం తెలియజేస్తున్నాం.

బిళ్ళగన్నేరుపేర్లు



సంస్కృతంలో దీనిని నిత్యమల్లి, నిత్యపుష్పి అని, హిందీలో సదాబహార్, సదాఫూల్ అని ఇంగ్లీషులో Red perivinkle అని లాటిన్‌లో Vinca rosea, Lochneria rosea అని అంటారు.

బిళ్ళగన్నేరు - నైసర్గిక స్వరూపం

ఇది తెలుపు మరియు గులాబిరంగు పూలు పూస్తూ రెండువిధాలుగా కనిపిస్తుంది. ఇందులోకూడా కొన్నిమొక్కలు కేవలం రెండు అడుగుల ఎత్తుమాత్రమే పెరుగుతూ ఆకులు అండాకారంగా వుండేవి. మరికొన్ని కోలగా ఆకులుండే రకం కూడా కనిపిస్తుంటయ్.

బిళ్ళగన్నేరుపూలు విడివిడిగా అయిదురెక్కలతో వుంటయ్. ఒక్కొక్క రెమ్మకు నాలుగైదు పూలు వుంటయ్.

బిళ్ళగన్నేరుపై - ఆధునిక రసాయనిక విశ్లేషణం

ఈ చిన్నమొక్కలో ముఖ్యంగా దీనివేరుపై వుండే బెరడులో అనేక రకాల క్షారపదార్థాలు నిలువవుంటాయని ప్రధానంగా సర్పగంధ, అజమెలిసిన్, సర్పెంటాయిన్, సరపాయిన్, రిసర్పిన్, వంటి రసాయనాలు పుష్కలంగా వున్నాయని పరిశోధనల్లో తేలింది.

ఎర్రగులాబిరంగుతో వుండే బిళ్ళగన్నేరుపూలలోని రసాయనాలు అధిక రక్తచాపాన్ని అనగా హైబీపిని అద్భుతంగా అణచివేసే శక్తి కలిగి వున్నయ్.

దీనిలోని సర్పగంధ రసాయన ప్రభావంవల్ల కేంద్రనాడీమండలం నరాలవ్యవస్థ మొత్తం ప్రతిభావంతంగా తయారై అనేకవ్యాధులను పోగొడుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ మొక్క లుకేమియా, రక్తపాండు (బ్లడ్‌క్యాన్సర్) వ్యాధులలోను, మధుమేహాన్ని అణచివేయడంలోను ప్రధానంగా పనిచేస్తుంది.

నేపాల్, క్వీన్‌లాండ్ మొదలైన దేశాలలోను దక్షిణాఫ్రికాలోని అనేక దేశాలలోను ఈ మొక్కను కుటుంబవైద్యంగా మధుమేహ ఔషధంగా తయారుచేసి అందరికి పంచిపెట్టే వాడుక ఈనాటికీ వుంది.

✯ దీనిని పొరపాటుగాకూడా పశువులకు ఉపయోగించ రాదు.

రక్తపాండు (బ్లడ్‌కాన్సర్)కు - శక్తివంతయోగం



బిళ్ళగన్నేరుపూల పొడి50గ్రా॥, గుంటగలగర పూలు లేదా ఆకుల పొడి50గ్రా॥, తెల్లజిల్లేడు పూల రేకులపొడి50గ్రా॥ తులసి పూల వెన్నుల పొడి50గ్రా॥, ఇంటిలో కొట్టిన మంచిపసుపు50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి50గ్రా॥ తీసుకోవాలి. వీటిని జల్లించి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి ఆ మెత్తనిచూర్ణాన్ని ఒక వెడల్పాటి మట్టి మూకుడులోపోసి అది మునిగేవరకు గోమూత్రంపోసి రాత్రినానబెట్టి పగలు ఎండించాలి. ఈవిధంగా ఏడురాత్రులు నానబెట్టి ఏడుపగళ్ళు ఎండించి ఆ తరువాత మెత్తగానూరి కల్వంలోపోసి అందులో వడపోసిన నాటు ఆవుమూత్రం తగినంతకలిపి కొంచెం తేనెకూడావేసి మాత్ర

కట్టుకు వచ్చేవరకునూరి బఠాణీగింజంత మాత్రలుకట్టి నీడలో గాలి బాగా తగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. గోలీలు పూర్తిగా ఎండిన తరువాత వాటిని ఒకగాజు సీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

❖ *పైన తెలిపిన మొక్కలపూలు తెచ్చేముందు ఆ మొక్కలకు విధిపూర్వకంగా పూజచేసి సమస్యను తెలిపి పూలు తెచ్చుకోవాలి.*

వాడేవిధానం : పిల్లలకు మూడుపూటలా ఒకగోలీచొప్పున పెద్దలకు మూడుపూటలా ఒకటినుండి మూడుగోలీలు వరకు ఆవుపాలు అనుపానంగాగానీ కమలాపండ్లరసం అనుపానంగాగానీ సేవిస్తుంటే నలభై రోజులలో మొండికిపడిన కామెర్లరోగం, పాండురోగం, రక్తపాండురోగం, రక్తక్షీణత, నాడీగతమైన జ్వరం మొదలైనవి హరించిపోయి శరీరంలో మంచిరక్తం తేజస్సు, పటుత్వం చిరాయువు, ప్రాప్తిస్తాయ్.

మధుమేహానికి - మధురమైనయోగం

బిళ్ళగన్నేరు పూలరసం ఒకస్పూన్‌మోతాదుగా ఆహారానికి అరగంట ముందుగా రెండుపూటలా మూడురోజులపాటు తాగిన తరువాత నాలుగవ రోజునుంచి మరో పదిచుక్కలు పెంచుకోవాలి. అయితే, పెంచిన మోతాదును శరీరం ఏ వికారంలేకుండా భరించగలిగితేనే పెంచాలి, లేకుంటే ఒకచెంచామోతాదుగానే వాడుకుంటే మధ్యమధ్యలో మూత్రపరీక్ష చేయించుకుంటూ చక్కెరవ్యాధి తగ్గకపోతే కొంచెం పెంచుతూ వ్యాధి తగ్గుతూవుంటే మోతాదు తగ్గిస్తూ వాడుకోవాలి.

అదేవిధంగా పూలతోరసం తీయడం కుదరనప్పుడు ఈ చెట్టు నుండి పూటకు మూడునుండి అయిదు ఆకులు తీసుకొని ఆహారానికి అరగంటముందు తింటూవుండాలి. పైన తెలిపినట్లు వ్యాధి తీవ్రతను రోగి బలాబలాలనుబట్టి మోతాదు తగ్గించడం లేదా హెచ్చించడం నిర్ణయించుకోవాలి.

ఈ రెండుప్రయోగాలలో ఏదో ఒక ప్రయోగాన్ని ఆచరిస్తూ మధుమేహానికి తగిన ఆహారనియమాలు ఆసన, ప్రాణాయామ పద్ధతులు ఆచరిస్తూవుంటే తప్పకుండా మధుమేహం పూర్తి అదుపులోకి వస్తుంది.

హైదరాబాదు - వేసవి శిబిరం రద్దుచేయబడినది పూర్తి అర్హతలువున్న శిష్యులు, ప్రచారకులు, తగినంతమంది దరఖాస్తు చేయనందున మే నెల శిబిరం రద్దుచేయబడింది. తిరిగి అక్టోబరు మాసంలో నిర్వహించబోయే శిబిరానికి తగిన అర్హతలు, నియమ నిబంధనలతో వేరుప్రకటన ప్రచురించాము. ఆ ప్రకటనను చదివి పూర్తి అర్హతలు వున్న అభ్యర్థులు మాత్రమే దరఖాస్తు చేయండి.

ఏ పొరపాట్లవల్ల స్త్రీలకు - యోనిరోగాలు వస్తున్నయ్ ఏ జాగ్రత్తవల్ల ఆ రోగాలు - హరించిపోతయ్

ప్రియమైన మహిళా పాఠకులారా! మీ ఆరోగ్యమే దేశానికి సౌభాగ్యమని మేము పదేపదే చెబుతూనే వున్నాం. మీకు ఎన్నిరకాల వ్యాధులు ఏ ఏ పొరపాట్లవల్ల సంక్రమిస్తాయో వాటివలన మీరు ఎన్నిరకాల అవస్థలకు గురౌతారోకూడా మీకు ఎప్పటికప్పుడు తెలియజేస్తు న్నాం. అంతేగాకుండా, ఆయా సమస్యలకు అతి సులువైన పరిష్కారమార్గాలు సూచిస్తూ మీరు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తయారై మీకుటుంబాన్ని ఒక బృందావనంగా తీర్చిదిద్దుకోగల చక్కటిమార్గాలను కూడా మీకు బోధిస్తున్నాం. శ్రద్ధగా చదివి ఆచరించి ఆరోగ్యం ఆనందం పొందుదురు గాక!

స్త్రీలను పట్టిపీడిస్తున్న - నానావిధయోనిరోగాలు



ఒకప్పుడు మనదేశం మనజాతి మానవసంకరం కాకముందు స్త్రీలకు గానీ, పురుషులకు గానీ అసలు వ్యాధి అనేది కలిగేది కాదు. ఎప్పుడైతే జాతి సంకరమై విదేశీ వికృతరోగ జాతులు ఈదేశంలోకి ప్రవేశించి మనదేశ స్త్రీలతో పురుషులతో దేహసంపర్కానికి గురైందో అప్పటినుండి మనదేశంలో స్త్రీ పురుషులకు మర్మాంగరోగాలు ప్రారంభమైనయ్. ఆ తరువాత ఇంగ్లీషువాళ్ళ సంపర్కంతో ఈ మర్మరోగాలు మరింత ముదిరిపోయి ఈనాడు జాతిమొత్తానికే విపత్తుగా మారినయ్.

ఆధునిక విషనాగరికతా విధానంలో సహజజీవనానికి దూరమై అసహజ, అప్రాకృతిక జీవనవిధానాలను ఆచరిస్తున్న స్త్రీలకు శాస్త్రగ్రంథాలలో చెప్పనటువంటి అనేక దుష్టరోగాల సంయోగంతో కలగలిసిన కొత్త కొత్త అనారోగ్య సమస్యలెన్నో ఈనాడు కనిపిస్తున్నయ్. ఈరోగాలు అర్థం గాని అంతుబట్టని వైద్యులు మూలకారణాలు చెప్పలేక వాటిని సరిదిద్దలేక, ఈరోగాలన్నీ ఈనాడు సహజంగా అందరికీ వున్నయ్. కంగారుపడవద్దు అంటూ స్త్రీరోగులను మభ్యపెడుతున్నారు.

స్త్రీ రోగిష్టిదైతే - జాతి రోగిష్టిదౌతుంది -3 స్త్రీ మంచానపడితే - దేశం మంచానపడుతుంది



కాబట్టి ఇన్నిరకాల మర్మాంగ రోగాలతో అవస్థలుపడే స్త్రీలు ఇప్పటికైనా తమ పొరపాట్లను తెలుసుకొని సరిద్దుకోలేకపోతే సమీప భవిష్యత్తులో పూర్తి సంతానహీనులై సంపూర్ణ రోగగ్రస్తులై రోగిష్టి భారత నిర్మాణానికి కారకులౌతారు.

మీపై అవ్యాజమైన ప్రేమతో ఆత్మీయతతో బాధ్యతతో పెద్దరికంతో మీ శ్రేయోభిలాషిగా మీకుటుంబసభ్యునిగా మీ గురించి ఆలోచించి పరిశోధించి చెబుతున్న ఈ మంచిమాటలను మార్గాలను మీరు తప్పకుండా ఆచరించి తీరవలసిందే.

స్త్రీలకు - యోనిరోగాలు ఎందుకొస్తయ్?



ప్రియమైన మహిళామణులారా! మీరు చేస్తున్న పొరపాట్లు ఏమిటో ఇక్కడ స్పష్టంగా చెబుతున్నాం. చదివి వాటిని సరిదిద్దుకోండి.

☆ ముఖ్యంగా మీరు వేళకు నిద్రించడంలేదు. అలాగే వేళకు మేలుకొనడంలేదు. ఈఒక్కతప్పుతో శరీరంలోని మూలధాతువులు అసమానమై అన్నిరోగాలు కలిగిస్తయ్.

☛ అందువల్ల ఎట్టి పరిస్థితులలోను రాత్రి పది లేక పదకొండు గంటలలోపు నిద్రించి ఉదయం నాలుగు లేక అయిదు గంటలలోను మేల్కొనండి.

☆ మీరీనాడు ఆహారం సేవించేవేళలు సక్రమంగా లేవు. ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఏదిపడితే అది ఎలావీలుంటేఅలా తింటున్నారు. ప్రకృతికి ప్రతిరూపమైన మీరు ఆ ప్రకృతిని ధిక్కరించి ఆరోగ్యం పొందలేరు కాబట్టి ఉదయం 10గం॥లోపు మొదటిభోజనం రాత్రి 8గం॥లోపు రెండవ భోజనం మధ్యాహ్నం అల్పాహారం సేవించండి.

☛ ఈ ఒక్కజాగ్రత్త మిమ్మల్ని నిరోగులుగా మారుస్తుంది.

☆ రోజులో ఎక్కువసమయం టీవీలముందు కూర్చొని శృంగార సన్నివేశాలను మాటిమాటికి చూస్తూ దానికి సంబంధించిన అవయవాలను ప్రేరేపింపచేసుకుంటూ క్రమక్రమంగా బిందువు పతనమై రోగిష్ఠులుగా మారుతున్నారు.

☛ కాబట్టి, పగటిపూట టీవీలు చూడవద్దు. మీ ఇంటికి అవసరమైన పదార్థాలను తయారుచేసుకోవడానికి మీకు గృహవిజ్ఞానాన్ని జీవన విజ్ఞానాన్ని కలిగించే పుస్తకాలను చదవడానికి పగటి సమయాన్ని వినియోగించండి. ఎప్పుడో భర్త సమీపంలో వున్నప్పుడుతప్ప వేరే సమయాలలో శృంగారం గురించిన ఆలోచనకూడా మనసులోకి రానివ్వద్దు.

☆ ఎప్పుడూ ఏదోఒక ఆందోళనను మనసులోపెంచుకుంటూ క్షణం క్షణం అదే గుర్తుచేసుకుంటూ ఈనాడు చాలామంది ఆడపిల్లలు కుమిలిపోతున్నారు. చిన్నచిన్న సమస్యలను భూతద్దంలో చూస్తూ జీవితమంతా వృథా అయిపోయిందని కన్నీళ్ళు పెట్టుకుంటూ శోక సముద్రంలో మునిగితేలుతున్నారు. దీనివలన స్త్రీల శరీరాన్ని పోషించే సోమరసం అనబడే అమృతధాతువు క్షీణించిపోయి అనేకరకాల యోనిరోగాలకుకారణమౌతుంది.



☛ అందువల్ల ఎల్లప్పుడు నవ్వుతూ, ఎన్నిసమస్యలున్నా ధైర్యంగా ఎదిరిస్తూ ఉన్నదానితో సంతృప్తిగా జీవించడానికి అలవాటు చేసుకోవాలి.

☆ ఈ ఆధునిక యుగపరిణామంవల్ల ఈనాడు కొంతమంది స్త్రీలలో ఆస్తులవల్ల అంతస్థులవల్ల కులంవల్ల రూపంవల్ల అనేకరకాల అహంకారాలు చోటుచేసుకుంటున్నయ్. మితిమీరిన అహంకారంవల్లగానీ, అభిజాత్యంవల్లగానీ, అసూయవల్లగానీ, ఆవేశంవల్లగానీ, ద్వేషంవల్లగానీ శరీరంలో మనిషికి తెలియకుండానే విషాలు ఉత్పన్నమై తద్వారా అనేక రోగాలను సృష్టిస్తయ్.

☛ కాబట్టి, మహిళాపాఠకులారా! మీలో ఎవరికైనా అలాంటి అతిశయాలు, అహంకారాలుంటే వాటిని వెంటనే తొలగించుకోండి. మనం ఎవరికన్నా గొప్పవాళ్ళం కాదని అలాగే ఎవరికన్నా తక్కువ వాళ్ళంకూడా కాదనే సమభావన మనసులో పెంచుకుంటూ అందరినీ ఆదరిస్తూ అందరిచేత ఆదరించబడుతూ జీవించడానికి ప్రయత్నించాలి.

☆ కొంతమంది స్త్రీలు ఎల్లప్పుడూ తిండిబోతులుగా వుంటారు. వేళాపాళ లేకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఏది దొరికితే అది మింగుతుంటారు. ఇలా వేళాపాళ లేకుండా తినే ఆహారం మురిగిపోయి అధికమైన కొవ్వును శరీరంలో సృష్టించి తద్వారా బహిష్టును అస్తవ్యస్తంచేసి అనేకరకాల యోనిరోగాలకు కారణమౌతుంది. అతికారము, అతిఉప్పు, అతిచేదు, అతితీపి ఇలాంటి అతిఅలవాట్లతో కూడా ఈరోగాలు సంక్రమి స్తుంటయ్.

☛ కాబట్టి పైన తెలిపినవిధంగా ఆహార నియమాలను క్రమబద్ధం చేసుకోండి. జిహ్వాచాపల్యాన్ని అదుపులో వుంచుకోండి.

☆ కొందరు స్త్రీలకు పుట్టుకతో వచ్చిన స్వభావంవల్లగానీ, వారి జాతి స్వభావంవల్లగానీ, పరిసరాలు, పెంపకం,స్నేహాలు వీటివల్లగానీ కొంత మంది స్త్రీలకు సంభోగంపట్ల అధికమైన ఆసక్తి వుంటుంది. రోజూ రెండు లేక మూడుసార్లు ఆహారం ఎలా సేవిస్తామో అలాగే ప్రతిరోజూ రెండు లేక మూడుసార్లు సంభోగంలో పాల్గొనాలనీ అమితవాంఛ కలుగుతుంటుంది. ఈ అమితవాంఛలు తీరినా ఒకవేళ తీరకపోయినా అది అనేకరకాల యోనిరోగాలకు కారణమౌతుంది.

☛ అందువల్ల, మితంగా హితంగా సంభోగంలో పాల్గొనే అలవాటు చేసుకోవాలి. అతి ఎప్పుడూ ప్రమాదకరమైనదే అని ఎల్లప్పుడు గుర్తుచేసుకోవాలి.

స్త్రీలకు - ఇరవైరకాల యోనిరోగాలు



పైన తెలిపినట్లుగా స్త్రీలకు ఆహార విహార నియమాలలో పొరపాట్లు జరగడంవల్లనూ, బహిష్టు దోషాలవల్లనూ ఇరవైరకాల యోనిరోగాలు ఏర్పడుతుంటాయని మహాఋషులు సిద్ధాంతీకరించారు.

వాతయోనివ్యాధులు : 1) ఉదావర్త యోనివ్యాధి 2)వంధ్యాయోని వ్యాధి 3) విప్లుత యోనివ్యాధి 4) పరిప్లుత యోనివ్యాధి 5) వాతల యోనివ్యాధి ఈ అయిదు యోనివ్యాధులు స్త్రీలకు వాతదోషంవల్ల ఏర్పడతయ్.

పిత్తయోనివ్యాధులు : 6) లోహితక్షర యోనివ్యాధి 7) ప్రసంసిని యోనివ్యాధి 8) వామిని యోనివ్యాధి 9) పుత్రఘ్ని యోనివ్యాధి 10) పిత్తలా యోనివ్యాధి ఈ అయిదురకాల వ్యాధులు శరీరంలోని పైత్యదోషంవల్ల ఏర్పడతయ్.

కఫయోనివ్యాధులు : 11) అత్యానంధ యోనివ్యాధి 12) కర్ణిని యోనివ్యాధి 13) ఆనందచరణ యోనివ్యాధి 14) అతిచరణ యోనివ్యాధి 15) శ్లేష్మల యోనివ్యాధి ఈ అయిదు శరీరంలో శ్లేష్మదోషంవల్ల ఏర్పడుతుంటయ్.

సన్నిపాతయోనివ్యాధులు : 16) షండీ యోనివ్యాధి 17) అండినీ యోనివ్యాధి 18) మహతి యోనివ్యాధి 19) సూచివక్త్ర యోనివ్యాధి 20) త్రిదోషిణి యోనివ్యాధి అనబడే ఈ అయిదు యోనివ్యాధులు పైన తెలిపిన వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడు కలిసి సన్నిపాత వ్యాధులుగా ఏర్పడుతుంటయ్. వీటివివరాలు వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం.

జీ టీవీలో చెప్పిన సౌందర్య యోగ రహస్యాలు

పండిత ఏల్చూరి

మొటిమలకు - మురిపమైనమార్గం

ప్రియమైనపాఠకులారా! బహిష్టుదోషాలున్న యువతులకు, స్త్రీలకు మలబద్ధక దోషమున్న యువకులకు, ముఖంపైన మొటిమలొస్తయ్. శారీరకమైన, అంతర్గతలోపాలు సరిజేయపడితేనే మొటిమలు వస్తయ్. అందువల్ల గతంలో మీకు చెప్పినమార్గాలద్వారా ఆ సమస్యను నివారించుకొని ఈక్రింది యోగాన్ని ఆచరించండి.

☛ సైంధవలవణం, లొద్దుగచెక్క, వసకొమ్ములు, తెల్లఆవాలు సమంగా తీసుకోవాలి. వసకొమ్ములు ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టి తీసి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. తెల్లఆవాలు కొంచెం వేయించి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి మళ్లీ దంచి పొడిచేయాలి. మిగిలిన రెండు పదార్థాలను మామూలుగా పొడిచేసి అన్నీ కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు తగినంత పొడిని మంచినీటిలో మెత్తగానూరి ముఖానికి లేపనంచేసుకొని ఉదయం స్నానంచేసేటప్పుడు కడగాలి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా మొటిమలసమస్య నివారించబడుతుంది.

మంగుమచ్చలకు - మంచిమార్గం



రక్తంలో మలినాలు పెరిగేకొద్దీ ముఖంపైన, శరీరంపైన అనేక రకరకాలు చర్మదోషాలు ప్రారంభమౌతయ్. అలాగే మానసికంగా ఎల్లప్పుడూ అమితమైన ఆవేశంతో, ద్వేషంతో, అసూయతో, లేక ఆందోళనతో వుండేవారికి కూడా మానసికమలినాలు ఉత్పన్నమై రక్తం ద్వారా చర్మంలోకి ప్రవేశించి ముఖంపైన ఇలాంటి మచ్చలను కలిగిస్తయ్. అందువల్ల ఎల్లప్పుడూ మనసును ప్రశాంతంగా వుంచుకుంటూ రక్తాన్ని శుద్ధిచేసుకునే మార్గాలను ఆచరిస్తూ ఈ క్రిందియోగాన్ని అనుసరించాలి.

☛ మఱ్ఱిచెట్టు చిగురాకులు చిరుశనగలు సమంగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి రాత్రి నిద్రించేముందు మంగుమచ్చలపైన లేపనంచేసి ఉదయంపూట కడుగుతూవుంటే క్రమంగా మంగు హరించిపోతుంది.



మేనికాంతికి - మేలైనయోగం

శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలనబడే ప్రధాన మూలధాతువులు సమంగా వుండకుండా అసమానమైనప్పుడు రోగకారక పదార్థాలు శరీరంలో నిలువవుండిపోయి ధాతువులను పాడుచేసి చర్మకాంతిని హరించివేస్తయ్. అందువల్ల ముందుగా ధాతువులను సమానంచేసే త్రిఫలకల్పాన్ని ప్రతిరోజూ ఉపయోగించుకుంటూ ఆ తరువాత ఈక్రింది యోగాన్ని ఆచరించాలి.

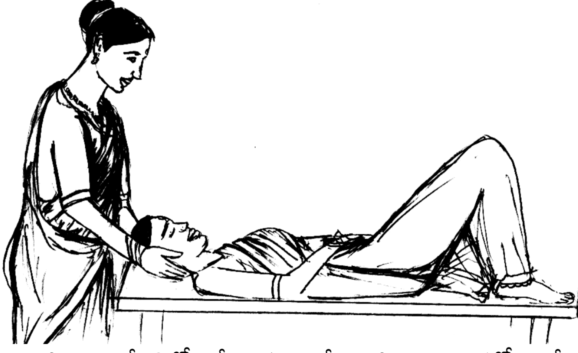
☛ చిరుశనగలు, కావలసినన్ని తెచ్చుకొని వాటిని కొంచెంనేతితో దోరగా వేయించి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ అనుకూలసమయంలో తగినన్ని శనగలు తీసుకొని వాటిని పాలతో నేతితో మెత్తగానూరాలి. గింజలుపూర్తిగా మెత్తటి లేపనంలాగా తయారైన తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖంనుండి పాదాలవరకు అన్నిభాగాలకు బాగా రుద్ది ఒకగంట ఆగిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే క్రమంగా చర్మంపైవున్న గరుకు నలుపు మొదలైన సమస్యలు నివారించబడి చర్మం నున్నగా కాంతివంతంగా తయారౌతుంది.

సెగగడ్డలకు - సుఖమైనమార్గం

ఈ వేసవిలో శరీరంలో వేడి ఎక్కువైనవారికి చర్మంపైన సెగగడ్డల రూపంలో ఆవేడి తన్నుకొని బయటకొస్తుంది. అందుకే వీటికి సెగగడ్డలు అని పేరొచ్చింది. ఈ గడ్డలు తగ్గాలంటే ముందుగా వేడిచేసే పదార్థాలు సేవించడంమాని చలువచేసే పదార్థాలు భుజించాలి. ఆ తరువాత క్రిందియోగాన్ని ఆచరించండి.

☛ పసుపుకొమ్ములు, ఆవిశిగింజలు ఈరెండు సమానభాగాలుగా తీసుకొని నీటితో మెత్తగానూరి గడ్డలపైన పట్టించి దూదిపెట్టి బట్టతో కట్టుకడుతూవుండాలి. ఇలా వరుసగా మూడురోజులు కట్టు కడితే గడ్డలు పగిలిపోయి తగ్గిపోతయ్.

పేలినవంటికి - పేరైనమార్గం



ఇది కూడా వేసవిలో వచ్చే చర్మసమస్యే. అధికంగా ఎండల్లో తిరిగే వారికి పైత్య శరీరతత్వం వున్నవాళ్ళకి అతివేడి చేసే పదార్థాలు అధికంగా భుజించేవారికి ఎప్పుడూ ఆవేశంతో, ఆక్రోశంతో ప్రవర్తించేవారికి ప్రధానంగా శరీరంపైన చిన్నచిన్న గుల్లలు వస్తయ్. దీనినే వళ్ళుపేలడం అంటారు. ఈ గుల్లలను చెమటకాయలు అనికూడా అంటారు.

పైన తెలిపిన కారణాలు నివారించుకొని కిందియోగాన్ని ఆచరించండి.

☛ వెలిగారం 10గ్రా॥ తీసుకొని 200 గ్రా॥ నీటిలోవేసి కలిపి అది పూర్తిగా నీటిలో కరిగిపోయేటట్లు చేసి ఆతరువాత పలుచని నూలు బట్ట తీసుకొని ఆనీటిలోముంచి కొంచెంపిండి ఆబట్టను చెమట కాయలపైన వేయాలి. బట్ట ఆరిపోయిన తరువాత తీసి మరలా నీటిలో ముంచి మరలా వేస్తుండాలి. ఇలాచేస్తుంటే వళ్ళుపేలడం తగ్గిపోయి చర్మసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

మలబద్ధకం వ్యాధితో బాధపడేవాళ్ళు, మేడిపండ్లను చూర్ణంగా తయారుచేసుకొని, ప్రతిరోజూ వాడుతూవుంటే సుఖ విరేచనమై, ఆరోగ్యంగా వుంటారు.

రొండిగజ్జికి - రొఖ్ఖమైనయోగం

గన్నేరుచెట్టు ఆకులు పావుకేజీ, ఆవాలనూనె పావుకేజీ తీసుకోవాలి. ముందుగా నూనెను బాండీలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి వెలిగించాలి. అది వేడెక్కిన తరువాత గన్నేరుఆకులను చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి కొద్ది కొద్దిగా ఆనూనెలో వేస్తూ ఆకులన్నీ నల్లగా మాడిపోయేవరకు వేయించి పాత్రను దించి వడపోసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని మొండి రొండి గజ్జి, తామర, చిడుము ఉన్నచోట్ల రోజు రెండు మూడుసార్లు బాగా రుద్దుతూవుంటే ఎంతోకాలం నుంచి వున్న చర్మసమస్య మూడునాలుగు రోజుల్లోనే తగ్గిపోతుంది.

మన్మధకాంతికి - మహామంచిలేపనం



సీమఅవిశగింజలు 200గ్రా॥, చాయమినపప్పు200గ్రా॥, గోధుమలు 200గ్రా॥, పిప్పళ్ళు100గ్రా॥ తీసుకోవాలి. వీటిని బాండీలో వేసి మంచి ఆవునేయితో లేదా నాటుగేదెనెయ్యితో వేయించి పొడిచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. ☛ చర్మంపైన నల్లనిమచ్చలు, గరుకు, చర్మం పాలిపోవడం, ఎండి పోవడం ముఖంపైన మొటిమలు, గుంటలు, మచ్చలు, వుండటం ఇలాంటి సమస్యలున్నవారు ఈచూర్ణాన్ని కావలసినంత తీసుకొని మంచినెయ్యితో కలిపి మెత్తగానూరి శరీరమంతా బాగారుద్దుకొని అది ఆరిపోయినంతవరకు వుంచి ఆతరువాత స్నానంచేస్తుంటే క్రమంగా మన్మధునివంటి దేహసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

పాఠకులకు హెచ్చరిక

మనం నిర్వహించే ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికలలోనూ, ఆయుర్వేద మాసపత్రికలలోను, జీ. టీవీలోను సలహాలరూపంలో ఎవరికి వారే స్వయంగా ఆహార ఔషధాలు తయారు చేసికొని వాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము. కానీ, కొద్దిమంది స్వార్థపరులు, మా ప్రచారకులమని, మా కార్యకర్తలమని అపద్ధపు ప్రచారం చేసుకుంటూ వారే మందులు తయారుచేసి మాసంస్థలో తయారు అయినట్లుగా లేబిల్స్ అతికించి అక్రమంగా విక్రయిస్తున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. ఇలా చేయడం చట్టబద్ధంకాని నేరం. మన ఔషధాలు G.M.P సర్టిఫికేట్ పొందబడి విక్రయించ బడుతున్నాయి. గాన, యీవిషయం గమనించి, ఎవరైనా మా లేబిల్స్ అతికించి ఔషధాలు విక్రయిస్తుంటే, అవి కొనకూడదని, వెంటనే వారిని నిలదీసి నిజానిజాలు తేల్చి వారి వివరాలు మాదృష్టికి తీసుకొనిరావలసిందిగా విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాము.

- పండిత ఏల్చూరి



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



జి. లక్ష్మి, ఎమ్మిగనూరు - కర్నూలుజిల్లా

ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నేను15సం॥నుండి బోదకాలువ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. ఎడమకాలు విపరీతమైనవాపుతో అప్పుడప్పుడు నొప్పితో మధ్యమధ్యలో జ్వరంతో చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నాను. దీనివల్ల వివాహం కూడా చేసుకోలేదు. తగినమార్గం చెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రీ! తులసిదళాలు, దోరగా వేయించినమిరియాలపొడి, అల్లం రసం సమంగాకలిపి మెత్తగా మాత్ర కట్టుకు వచ్చేవరకునూరి శనగగింజంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి, అవి బాగా ఎండినతరువాత నిలువచేసుకొని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకమాత్ర మంచినీటితో వేసుకుంటూవుండు. ఇక జ్వరం రాదు. అలాగే ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడపున అరకప్పునుండి ఒకకప్పు వరకు దేశవాళీ ఆవుమూత్రం తెచ్చుకొని వడపోసి అందులో అరపావుచెంచా మంచిపసుపుపొడి10గ్రా॥ పాతబెల్లం కలిపి సేవిస్తూవుండు. వేపాకు, గోంగూర సమంగా తీసుకొని కొంచెం నలగ్గొట్టి బట్టలోవేసి బోదకాలుపైన ఆబట్టను చుట్టు. ఈవిధంగా రోజూచేస్తుంటే క్రమంగా తగినఫలితం కలుగుతుంది.

పర్వతాలు - నల్లగొండజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నేను నా భార్యతో రతిలోపాల్గొన్నపుడు వెంటనే అంగం మెత్తబడిపోతుంది. దీనివల్ల ఇంట్లో చాలా ఇబ్బందులు వస్తున్నయ్. దయతో తగినమార్గం చెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రా! ఈనాడు మనం తినే చచ్చు ఆహారంవల్లనే ఇలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతున్నయ్. బలమైన ఆహారం తింటేనే బలమైన వీర్యం పుడుతుంది. వీర్యం బలంగావుంటేనే సంసారం బలంగా వుంటుంది. అందువల్ల నీవు తినే ఆహారంలో బలాన్ని కలిగించే తీపిపదార్థాలు హెచ్చుగా వుండాలి. బజారులో తయారుచేసినవి పనికిరావు. ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవాలి. మీ ప్రాంతంలో దొరికే నల్లతుమ్మచెట్టు బంక తెచ్చుకొని ముక్కలుచేసి నేతితో వేయించి ఎండబెట్టి పొడిచెయ్యి దానితో సమానంగా కండ చక్కెరకలిపి నిలువ వుంచుకో. 100 రోజులపాటు పూర్తి బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తూ రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఈచూర్ణాన్ని చప్పరించి తిని ఒకకప్పు ఆవుపాలు కండచక్కెరకలుపుకొని వేడిగా తాగు. దీనివల్ల నీ శీఘ్రస్కలన సమస్య మాత్రమేగాక మోకాళ్ళ నొప్పులు, శారీరక బలహీనత మొదలైన సమస్యలు కూడా నివారించబడతయ్. శుభం.

శ్రీమతి చంద్ర, కడపజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు గత అయిదు నెలలనుండి తెల్లబట్ట అవుతుంది. గర్భసంచిలో గడ్డ వుందని వైద్యులు చెప్పారు. వేము పేదవాళ్ళం ఖర్చుపెట్టుకోలేము. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రీ! మనతల్లి భారతమాత మనకందించిన అద్భుతమైన మార్గాలు మనచుట్టూ బోలెడన్నివున్నయ్. ఏ ఆసుపత్రులకు వెళ్ళవలసిన అవసరం మనకు లేదు. 1) ప్రస్తుతం నీవు సేవిస్తున్న కలబందగుజ్జు అలాగే మూడునుండి ఆరు నెలలవరకు సేవించు. 2) రావిచెట్టుకు దణ్ణం పెట్టుకొని దానిపై బెరడుతీసి, తీసినచోట ఆవుపేడపూసి ఇంటికొచ్చి ఆచెక్కను ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకో. రోజూ ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి సాయంత్రంపూట సేవిస్తుండు. 3) ఒకకప్పు తీయని పెరుగులో పది తులసిదళాలువేసి రెండుగంటలు నానబెట్టి ఆతరువాత మధ్యాహ్నం ఆహారానికి గంటముందు తింటుండు. 4) జీ ఛానల్‌లో చూపించిన విధంగా కింది పొట్టపైన రెండుపూటలా అరగంట పాటు మట్టిపట్టీ వేసుకో. 5) అశ్వగంధపొడి, అతిమధురంపొడి, ఆకుపత్రి అంటే బిర్యానిఆకుపొడి పటికబెల్లంపొడి సమభాగాలుగా కలిపి నిలువవుంచుకొని రెండుపూటలా ఒక చెంచా పొడి ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి తాగుతుండు. 6) రాత్రి పూట ఒకచెంచా త్రిఫలకల్పచూర్ణం ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి నిద్రించేముందు తాగుతుండు. ఈ మార్గాలతో నీసమస్య సంపూర్ణంగా, ఖచ్చితంగా తొలగిపోతుంది. ఆ తరువాత నీవు ఇలాంటి సమస్య వచ్చిన ఆడపిల్లలందరికీ నీ అనుభవాన్ని వివరించి ఆయుర్వేద మహర్షుల ఋణం తీర్చుకో. శుభం.

నర్సయ్య - సిరిసిల్ల

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 29సం॥. నేను అల్సర్ సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. ఎన్నో మందులు వాడినా తగ్గలేదు. దయతో నివారణోపాయం చెప్పండి.

ప్రియభారతపుత్రా! గతంలో అనేకసార్లు చెప్పినవిధంగా కలబంద గుజ్జును రోజూ రెండుపూటలా సేవించు. 2) ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు, బాగా తగ్గించు. 3) పెరుగువాడటం వేడి పాలు వాడటంమాని పలుచని తీపిమజ్జిగ లేక చల్లని కాచినపాలు తాగుతుండు. 4)మాంసాహారం, గుడ్లు, అరగని పదార్థాలు, పుల్లనిపదార్థాలు పూర్తిగా మానేయ్. నీసమస్య తప్పకుండా తీరుతుంది.

కేవలం జవాబులు మాత్రమే

రాంచందర్ - లక్సెట్టిపేట్

ప్రియభారతపుత్రా! నీ పేగుజారడం (హెర్నియా) సమస్య పూర్తిగా ముదరకుండా వుంటే ఈక్రింది విధంగాచెయ్యి. దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి

30గ్రా॥, తేనె40గ్రా॥ కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువచేసుకో. రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు 3గ్రా॥ మోతాదుగా చప్పరించి తింటుండు. ఈవిధంగా చేస్తుంటే 40 రోజుల్లో కొంత ఫలితం కనిపిస్తుంది. అవసరాన్నిబట్టి మరికొంతకాలం కొనసాగించవచ్చు. శుభం.

స్నేహారాజ్ -అనంతపురం

జ.ప్రియభారతపుత్రీ! మీ 5 సం॥ల పాపకు ఫిట్స్ వుందని వ్రాశారు. 1) పై మొదటి జవాబుల్లో జ్వరంకోసం చెప్పిన తులసి మాత్రలను మీరు సెనగగింజంత మోతాదుగా తయారుచేసుకొని మీ పాపకు రెండుపూటలా ఒకమాత్ర కొంచెంతేనెతో రంగరించి తినిపించండి. 2) ఇరవైఒక్క జాజి కాయలనుతెచ్చి మధ్యలోరంధ్రం చేసి దారంతో దండగాగుచ్చి మెడలోవేసి వుంచండి. 3) రోజూ సాయంత్రం గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెతో శరీరమంతా మర్దనచేసి గంటాగి స్నానం చేయించండి. 4) జలుబుచేసే ఏపదార్థాలు ఆహారంగా ఇవ్వకండి. పైజాగ్రత్తలు పాటిస్తూ పాపను ఆరోగ్యవంతురాలిగా తీర్చిదిద్దండి.

శ్రీ జె.యన్.సుబ్బారావు, టి.పి.గూడెం

ప్రియభారతపుత్రా! 64సం॥ వయసులో వున్న మీ అరికాళ్ళకు తిమ్మిర్లు రావడం సహజమే. అయితే, మీరు ఎన్నెన్నో పెద్ద పెద్ద ఆసుపత్రులకు తిరిగి చాలా పరీక్షలు చేయించి బోలెడంత ఖర్చుపెట్టారు. కానీ గత పన్నెండేళ్ళుగా ఇలాంటి సమస్యలకు మన పత్రికల్లో రాసిన వేలాదిమార్గాలలో ఒక్కమార్గాన్ని కూడా మీరు చూడలేదు. ఆచరించలేదు. మనపత్రికల్లో రాసిన వాముతైలం, వాములేహ్యం ఈ రెండు మీరు తయారుచేసుకొని తైలాన్ని తిమ్మిర్ల పైన మర్దనకు, లేహ్యాన్ని లోపలికి సేవిస్తుంటే మీకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి తిమ్మిర్లు, నొప్పులు, వాపులు హరించిపోతయ్. శుభం.

జగదీశ్వర్‌రావు - విశాఖపట్టణం

జ. ప్రియభారతపుత్రా! నీ వేడిశరీరానికి కాళ్ళపగుళ్ళకు డస్ట్‌ఎలర్జీకి ఎన్నెన్నో కమనీయమార్గాలు కోకొల్లలుగా మన పత్రికల్లో వ్రాశాము. మీరు చదవలేదు. అందుకే ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. 1) వేడితగ్గడానికి మన పత్రికల్లో జీవనవేదం పుస్తకంలో వ్రాసిన బార్లీపాయసం మీకు ఎంతో మేలుచేస్తుంది. అధికమైనవేడిని పూర్తిగా అణచివేస్తుంది. 2) గుగ్గిలంపొడి, నెయ్యికలిపి మెత్తగానూరి వుంచుకొని నిద్రించేముందు పాదాలకు రాసుకుంటే పగుళ్ళు తగ్గిపోతయ్. 3)ఆహారంలో వేడిచేసే పదార్థాలు కారం,ఉప్పు, పులుపు, పూర్తిగా తగ్గించి కొంతకాలం ఆహారం సేవిస్తే మంచిది. శుభం.

యం.డి. ఆఖిల్, తూ.గో.జిల్లా.

జ. ప్రియభారతపుత్రా! చచ్చుబడ్డ పాదాలకు చాలామార్గాలు గత పత్రికల్లో వ్రాయడం జరిగింది. ఏప్రిల్‌నెల 3,4 శనిఆదివారాలలో జీ.తెలుగుటీవీలో అనేక విధానాలుప్రత్యక్షంగా చూపించాము. జీవనవేదం పుస్తకంలో చచ్చువాతానికి వావిలాకుగోలీలు, ఆయుర్వేద ప్రజారక్షణతైలం, వాముతైలం, మొదలైనవి ఎన్నో వ్రాసివున్నయ్. 1) ముఖ్యంగా కానుగవేర్లు తెచ్చి కడిగి దంచి రసంతీసి ఆ రసం సమభాగంగా వంటాముదంలో కలిపి చిన్నమంటపైన రసం ఇగిరి ఆముదం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకొని రెండుపూటలా స్నానానికి రెండుగంటలముందుగా ఈతైలాన్ని గోరువెచ్చగా మర్దనచేస్తుంటే ఖచ్చితంగా చచ్చుబడ్డ పాదాలకు తిరిగి జీవశక్తి ప్రసాదించబడుతుంది.ప్రయత్నించండి.శుభం.

రాములు - బాలానగర్

జ.ప్రియభారతపుత్రా! నీ దమ్ము, ఆయాసం సమస్యకు సులభమైనమార్గాలు గత పత్రికల్లో ఎన్నో సూచించాము. నీకోసం నీవు కష్టపడలేక అవి చదివికూడా మళ్ళీ ఉత్తరం వ్రాశావు. ఇప్పటికైనా ప్రయత్నించి నీసమస్యనునీవే పరిష్కరించుకో. 1) పావుకప్పునుండి అరకప్పు వరకు వడపోసిన ఆవుమూత్రంలో ఒక చెంచాతేనె ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణం, పావుకప్పు గోరువెచ్చని నీరుకలిపి ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తుంటే నీసమస్య నామరూపాలు లేకుండా పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

కె. మాధవి, గుంటూరుజిల్లా

జ. ప్రియభారతపుత్రీ! నీకు ఆసనంవద్ద పుండు ఏర్పడిందని వ్రాశావు. ఆ సమస్యకు మీ వీధిలోవున్న గానుగచెట్టుకు నమస్కరించి ఆకులుతెచ్చుకొని కొంచెం పసుపు కలిపి మెత్తగానూరి ఆపుండుపైన నిద్రించే ముందువేసి పైన దూదిపెట్టి ప్లాస్టర్ వేసుకో. ఈవిధంగా నలభైరోజులపాటు ఆచరించి నీసమస్యను పరిష్కరించుకో. శుభం.

కె. వాణి - నిజమాబాద్

ప్రియభారతపుత్రీ! నీ మూడున్నర ఏండ్ల వయసున్న బాబుకు దృష్టిలోపం తగ్గడానికి బాదంపాలు తగుమోతాదుగా రాత్రిపూట తాగించు. అలాగే ఆహారంలో ప్రతిరోజూ పొన్నగంటికూరగానీ లేక లేత మునగాకుకూరగానీ తగుమాత్రంగా తినిపించు. 3) నిద్రించేముందు అరికాళ్ళకు దేశవాళీ ఆవునెయ్యి అయిదు నుండి పదినిమిషాలసేపు మర్దనచేయి. అలాగే తలకుకూడా ప్రతిరోజూ మీకు నేర్పిన కలబందతలనూనె రాస్తూవుండు. ఈ చిన్నచిన్న నియమాలు మీ బిడ్డదృష్టి లోపాన్ని తగ్గించి మంచిదృష్టిని ప్రసాదించడానికి సహకరిస్తయ్.

సాయికిరణ్ - గుంటూరు

ప్రియభారతపుత్రా!నీవు వెంటనే హస్త ప్రయోగం అలవాటు మానుకో. రాత్రి నిద్రించేముందు పది తులసిఆకులు, ఒక కర్పూరంబిళ్ళ కలిపి మెత్తగానూరి మొటిమలకు రాసి ఉదయం కడుగుతుండు. మలబద్ధకం సమస్యలేకుండా చూసుకో. క్రమంగా నీసమస్య తీరుతుంది. శుభం.

శ్రీ సుబ్బారావు - తిరుపతి

జ.ప్రియభారతపుత్రా! మీ హృదయం అమృతమయం. మీ భావాలు భారతీయతతో నిండివున్నయ్. మీలేఖ చదువుతుంటే ఎంతో సంతోషం కలిగివుంది. మీరు మనపత్రికలు చదువుతూ ఆరోగ్య విజ్ఞానాన్ని అందరికి పంచి పెట్టవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

డి. నరసింహం - ధర్మవరం

జ.ప్రియభారతపుత్రా! నీ చెంపపై పడిన గాయపుమచ్చకు ఉత్తరేణివేరు మంచి నీటితో సాదిదీసిన గంధం ప్రతిరోజూ ఆ మచ్చపైన పట్టిస్తూవుండు. రాత్రి వుంచి ఉదయం కడుగుతూవుండు. క్రమంగా ఆ మచ్చ తొలగిపోతుంది.

కె. సంజీవని - ఆర్మూర్

జ.ప్రియభారతపుత్రీ! మీరు అనేక సమస్యల గురించి వ్రాశారు. వాటన్నింటికి మన పాతపత్రికలలోను, మిగి

లిన గ్రంథాలలోను, అనేకసమాధానాలు వివరంగా చెప్పబడినయ్. వాటిని మీరు చదివి ఉపయోగించుకోవాలి. లేకుంటే ఒకసారి హైదరాబాద్ వచ్చి కలిసి తగిన సహకారం పొందాలి. శుభం.

శ్రీమతి సత్యవతి - కావలి.

జ. ప్రియభారతపుత్రీ! నీకు మెడపైన ఎముకలు అరిగినాయని వ్రాశావు. ఈ మధ్యనే మన జీ.తెలుగులో ఈ సమస్య గురించి చాలాస్పష్టంగా మీకు అర్థమయ్యే విధంగా మెడలకు తైలం ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఎలా మర్దనచేసుకోవాలో, ఏ వ్యాయామం చేయాలో చెప్పడం జరిగింది. బహుశా మీరుచూసే వుండవచ్చు. ఆ పద్ధతులను ఆచరిస్తూ అశ్వగంధ, శిలాజిత్ కలిపిన పొడిని ఆవుపాలతో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మీసమస్య పరిష్కారమౌతుంది. లేదా పైనతెలిపిన నల్లతుమ్మబంక ప్రయోగం కూడా మీకు చాలా ఉపకరిస్తుంది. ప్రయత్నించండి.

యం. నాగలింగం గారు - ఏలూరు

ప్రియభారతపుత్రా! మీరు ఎంతోకాలం నుంచి అరతలనొప్పితో బాధపడుతున్నానని వ్రాశారు. ఈ సమస్యకు ఇప్పటికీ కొన్నివేల సమాధానాలు పత్రికల్లో వ్రాయడం జరిగింది. మీరు మన ఆహార వేదం పుస్తకం తెప్పించుకొని అందులో శిరోవ్యాధుల ప్రకరణంలో చెప్పిన మార్గాలు, ఆహార నియమాలు తూ.చ. తప్ప కుండా ఆచరించి మీసమస్యను పరిష్కరించుకోండి.

విమల - విజయవాడ

ప్రియభారతపుత్రీ! మీ ముఖముపై వచ్చిన నల్లమచ్చల సమస్యకు ఈ క్రింది విధంగా చేయండి. గ్లిజరిన్, రోజ్‌వాటర్, ఏడుసార్లు వడపోసిన నిమ్మరసం, సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకొని రోజు రాత్రి నిద్రించేముందు పదిపదిహేను చుక్కలు ముఖానికి సున్నితంగా మర్దన చేసి ఉదయం కడుగుతూ వుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే మచ్చలు హరించిపోవడమే కాక, కండ్లచుట్టూ వలయాలు, ముడతలు కూడా తగ్గిపోయి ముఖం లేతగా కాంతి వంతంగా మారుతుంది.

కె.యస్.మణి - కృష్ణగిరి

ప్రియభారతపుత్రా! నీ ఆకలిలేని సమస్యకు అద్భుతమైన మార్గం నీ ఇంటి లోనేవుంది. బజారులో దొరికే ఔషధాలలో అలాంటి మార్గంలేదు. చెప్పబోయే మార్గాన్ని ఆచరించి నీ అనుభవంలో మేము చెప్పింది నిజమని నిరూపించుకో. ఒకచెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నిమ్మరసం, ఒకచెంచా తేనె కలిపి రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగా అద్భుతమైన ఆకలిపుడుతుంది.

రాజేశ్వర్ - గోపాల్‌పేట

ప్రియభారతపుత్రా! నీవు అద్భుతమైన ఎన్నెన్నో మంచిమార్గాలను ఆచరిస్తున్నందుకు నీకు హృదయపూర్వక శుభాశీస్సులు. అయితే, శరీరం సన్నగా ఉందని అతిగా బాధపడకు. మన జీవనవేదంలో చెప్పిన బార్లీపాయసం, క్యారెట్‌జ్యూస్ ఎండుకిస్‌మిస్‌పండ్ల ప్రయోగం, ఈ మూడింటిని ఈ వేసవిలో ఆచరించి నీ శరీరాన్ని సౌష్ఠవంగా, సౌందర్యవంతంగా తీర్చిదిద్దుకో. శుభం.

సుధాకర్ - ఖమ్మంజిల్లా

ప్రియభారతపుత్రా! ఎంతోకాలంనుంచి నీవు బాధపడుతున్న నీ చర్మసమస్యకు తగిన బ్రహ్మాండమైన మార్గం ఈ వేసవిలో నీకండ్లముందే, నీ ఇంటిముందే వుంది. ఈ ఋతువులో గానుగచెట్లకు కాయలు కాసివుంటయ్ గమనించు. ఎక్కడైనా పుష్కలంగా దొరుకుతయ్. ఈ కాయలను తెచ్చి నిలువవుంచుకో. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు కొన్నికాయలను పగుల కొట్టి లోపలి విత్తనాలుతీసి మెత్తగా నూరితే మంచిలేపనం తయారౌతుంది. ఈ లేపనాన్ని నీ చర్మసమస్యపైన నిద్రించే ముందు రాస్తుండు. దీనితో తప్పకుండా నీసమస్య పరిష్కరించబడి నీచర్మం సహజ స్థితికి వస్తుంది.

శ్రీమతి లక్ష్మి - తూ.గో.జిల్లా

ప్రియభారతపుత్రీ! శరీరం సౌందర్య వంతంగా వృక్షాజాలు సౌష్ఠంగా వుండాలని కోరుకోవడంలో ఏ తప్పులేదు. అయితే, కేవలం కోరిక వున్నంత మాత్రాన వాటిని సాధించలేరు. ఆ కోరికను నెరవేర్చుకొనే మార్గాలు కోకొల్లలుగా మన పుస్తకాలలో వ్రాసివున్నయ్. మీరు వాటిని చదవకుండా మీసమస్యలను ఏకరువు పెడుతూ మాకు లేఖులవ్రాస్తే మరలా మరలా చెప్పడం సాధ్యమయ్యేపని కాదు గదా. అందువల్ల ఒకసారి మన సౌందర్య వేదం, జీవనవేదం, మొదలైన గ్రంథాలను చదివి అవసరమైనవాటిని తయారుచేసుకొని మీస్వయంకృషితో మీకోరికను నెరవేర్చుకోండి. శుభం.

సి.హెచ్.వి. రమణమూర్తి -విజయనగరం

ప్రియభారతపుత్రా! మీ అర్ధరాత్రి అతి మూత్ర సమస్యకు అద్భుతమైన మార్గం మామిడాకులచూర్ణం. మామిడి చెట్టుకు నమస్కరించి ఆకులు తెచ్చుకొని కడిగి ఆరబెట్టిదంచి జల్లించి మెత్తటి చూర్ణం నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు ఈచూర్ణాన్ని మంచినీటితో ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగా అతిమూత్రసమస్య అణగి పోతుంది.

అనిత - మ.న. జిల్లా.

ప్రియభారతపుత్రీ! నీకు ముఖంలో ముక్కుపైన తెల్లని కొవ్వు అతిగా వస్తుందని ఎంతోబాధపడుతూ లేఖ వ్రాశావు. బహిష్టు సక్రమంగా జరగని స్త్రీలకు, రజోదోషం అధికంగా వున్న స్త్రీలకు, మలినరక్తం గర్భాశయంలో పేరుకుపోతున్న మహిళలకు ఈవిధంగా సమస్యవస్తుంది. కాబట్టి, పైకి కనిపించే సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలంటే ముందుగా గర్భాశయాన్ని, అండశయాన్ని ఎప్పటికప్పుడు శుద్ధిచేసుకోవాలి. దోరగా వేయించిన సోంపుగింజలపొడి 40గ్రా॥ దోరగా వేయించిన ఉప్పు (కల్లుప్పు) పొడి 20గ్రా॥ పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా॥ కలిపి వుంచుకొని రెండుపూటలా అరచెంచా పొడి మంచినీటితో ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తుంటే ఋతువు ఆశ్చర్యకరంగా క్రమబద్ధమౌతుంది. గర్భాశయం శుద్ధి అవుతుంది. అలాగే రాత్రి నిద్రించే ముందు ముఖానికి పైనతెలిపిన గ్లిజరిన్, రోజ్‌వాటర్, నిమ్మరసాల మిశ్రమ ప్రయోగాన్ని ఆచరిస్తూవుండు క్రమంగా నీసమస్య తప్పక పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

శ్రీమతి శ్యామల - సికింద్రాబాద్

ప్రియభారతపుత్రీ! మీరక్తపోటు, మధుమేహ సమస్యలకు ఒకేమార్గం మీ వంటింట్లోవుంది. రోజూరాత్రి రెండుకప్పుల నీటిలో ఒకచెంచా మెంతులువేసి నానబెట్టి ఉదయంపూట ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే మీరెండుసమస్యలు ఆశ్చర్యకరంగా అదృశ్యమౌతయ్. శుభం.

మన ఇల్లే మనకు వైద్యశాల
మన తల్లే మనకు వైద్యురాలు - 4

-పండిత ఏల్చూరి

స్త్రీలకు - చనుబాలుపెరుగుటకు



బొప్పాయికాయను కూరగా వండుకొని రోజూ రెండుపూటలా తింటూ వుంటే క్రమంగా చనుబాలు సమృద్ధిగా పెరుగుతయ్. అలాగే, ముళ్ళతోటకూరచెట్టు ఆకులను పప్పులోవేసి పప్పుకూరగా వండి తింటూ వున్నకూడా తల్లిపాలు పెరుగుతయ్.

గర్భిణీ స్త్రీల - దగ్గుతగ్గుటకు

దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి పంచదార, తేనె ఒక్కొక్కటి రెండుగ్రాముల చొప్పున కలిపి అందులో అరచెంచా నెయ్యికలిపి తింటూ వుంటే పది లేక పన్నెండురోజుల్లో గర్భిణీస్త్రీల దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీలకు -గర్భస్రావం కలగకుండా



వరిపేలాలపొడి, అతి మధురంపొడి, పంచదార, ద్రాక్ష రసం, తేనె, నెయ్యి ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ చొప్పున అన్నిం టిని కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం తింటూవుంటే గర్భస్రావ సూచ నలు ఆగిపోయి గర్భం నిలబడు తుంది.

సోంపుగింజల్ని మాడ్చి, చూర్ణించి రెండు గురుగింజలెత్తు చూర్ణంలో కొంచెం తేనె కలిపి నాకిస్తే పిల్లలకు వచ్చే దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

సుఖప్రసవానికి - సూటియైనమార్గం

ప్రసవనొప్పులు ప్రారంభమై బాగా పెరిగిన తరువాత అరలీటరు వేడిపాలలో ఒకచెంచా సొంఠిపొడి కలిపి ఆస్త్రీచేత తాగిస్తే తాగిన పది పదిహేను నిమిషాలలో సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

☛ ఒకవేళ అలా జరుగకపోతే మరొక మోతాదుకూడా ఇవ్వవచ్చు.

మృతశిశువు- బయటపడుటకు

దోరగా వేయించిన ఆవాలపొడి, నెయ్యిలో పొంగించిన ఇంగువను దంచి చేసినపొడిని సమంగా కలిపి వుంచుకోవాలి. ఇందులో రెండున్నర గ్రాములపొడి ఒకకప్పు బియ్యం కడిగిన నీటిలో కలిపి తాగుతూవుంటే కడుపులో చనిపోయిన శిశువు బయటకు వస్తుంది.

గర్భిణి స్త్రీల వేవిళ్ళు - తగ్గుటకు

ధనియాలు 30గ్రా॥ తీసుకొని వాటిని ఒకపెద్ద కప్పు బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి మెత్తగానూరి అందులో కండచక్కెరపొడి 30 గ్రా॥ కలిపి రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా తాగుతూవుంటే వేవిళ్ళు, వాంతులు తగ్గిపోతయ్.

స్తనాల పుండ్లు తగ్గుటకు



గోధుమపిండి10గ్రా॥, ముసాంబరం 5గ్రా॥, గుగ్గిలం 5గ్రా॥ ఈ మూడుకలిపి తగినన్ని నీటితోనూరి ఆమిశ్ర మాన్ని పుండ్లపైన, వాపుల పైన వట్టినస్తూవుంటే స్తనాలవాపులు, పుండ్లు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

గర్భిణీ స్త్రీల - రక్తవాంతులకు

వెన్న10గ్రా॥, పంచదార10గ్రా॥, లక్కపొడి 10గ్రా॥, ఈ మూడింటిని కలిపి సేవిస్తుంటే గర్భిణీ స్త్రీలకు కలిగే రక్తవాంతులు, ముక్కునుండి రక్తంపడటం మొదలైన రక్తపైత్య సమస్యలు తగ్గిపోతయ్.

తెల్లకుసుమరోగానికి - తేలికైనమార్గం

పెద్దసోంపుగింజలపొడి 2గ్రా॥, ఒకచెంచానెయ్యి కలిపి రోజూ రెండు పూటలా ఆహారానికి రెండుగంటలముందు వేస్తుంటే తెల్లకుసుమరోగం తగ్గిపోతుంది.

యువతీ యువకులారా! విద్యార్థినీ విద్యార్థులారా!

కేశసౌందర్య మార్గాలతో - మీ జుట్టును కాపాడుకోండి.

పండిత ఏల్చూరి

యువతీయువకులారా! పారాహుషార్



ఓ ప్రియాతిప్రియమైన బిడ్డలారా! సౌందర్యంపట్ల మీకున్న మమ కారంతో నలుగురిలో నాజూకుగా కనిపించాలనే తాపత్రయంతో మంచి చెడులను తెలుసుకోలేక నిత్యం మీరు వాడుతూవున్న అనేక సౌందర్య సాధనాలు మిమ్మల్ని సర్వనాశనం చేస్తున్నయ్. ఇప్పటికైనా కళ్ళు తెరిచి విదేశీ వ్యాపారస్తుల విషప్రచారాలను విస్మరించి సొంత ఇంటి మార్గా లతో స్వప్రయత్నంతో సుమనోహరమైన సౌందర్యాన్ని ఎలా సాధించ వచ్చో తెలుసుకోండి.

జుట్టు ఎందుకు ఊడుతుందో మీకు తెలుసా?



ఓ యువతీయువకులారా! మీరంతా ఈనాడు జుట్టు ఊడి పోతుం దని బాధపడుతూ జుట్టును కాపాడుకునే మార్గాలకోసం మార్కెట్లో కనిపించిన ప్రతిపదార్థాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. చర్మవ్యాధి నిపుణుల వద్దకు ప్రదక్షిణాలు చేస్తున్నారు. ఎవరు ఏమిచెబితే అదివాడుతున్నారు. అయినా ఏ ఒక్కరికైనా జుట్టు ఊడటం తెల్లగా నెరిసిపోవడం ఆగిందా? ఈ ప్రశ్న మీరు వేసుకోకపోతే మీజుట్టును మీరు కాపాడుకోలేరు.

ఎన్నిమందులు, ఎన్ని షాంపులు ఎన్నికండిషనర్లు వాడుతూవున్నా వెంట్రుకలు వూడటం ఆగకపోగా ఆ సమస్య మరింతగా పెరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో మార్కెట్లోగానీ, మెడికల్ స్టోర్సులోగానీ డాక్టర్ల వద్దగానీ ఎంత ఖరీదైన ఔషధాలు, తైలాలువాడినా ఏప్రయోజనం జరుగదు అని మీరు అర్థంచేసుకోవాలి.

మనలను ఖచ్చితంగా కాపాడగల మంచి పదార్థాలు మన ఇంట్లోనే మనం తినేపదార్థాలలోనే ఉన్నయ్యని ఏఖర్చు కష్టంలేకుండా ఆ సులువైన విలువైన మార్గాలను ఆచరించి మనల్నిమనమే కాపాడుకోగలమని ప్రయ త్నం ప్రారంభించాలి. ఏ ఏ ప్రయత్నాలు ఎలాచేయాలో ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

చుండ్రును ఎలా పోగొట్టుకోవాలి?



తలవెంట్రుకలను పాడుచేయడంలో చుండ్రు ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది. చుండ్రును అశ్రద్ధ చేస్తే క్రమక్రమంగా తలచర్మాన్ని తినివేస్తూ వెంట్రుకల కుదుళ్ళను కూడా పూర్తిగా బలహీనపరుస్తుంది. ఆ తరువాత ఎన్ని మందులువాడినా ప్రయోజనం వుండదు. అందువల్ల ప్రథమదశలోనే చుండ్రును నివారించుకోవాలి.

☆ ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒక పిడికెడు వేపాకులను నలగ్గొట్టివేసి 1/8వ వంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆకషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత కొద్దికొద్దిగా చేతిలోకి తీసుకొని తల మాడుభాగానికి మృదువుగా మర్దనచేయాలి. ఒక అరగంటవరకు అలాగే వుంచాలి. ఆ తరువాత కుంకుడు లేక సీకాయతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి ఒకసారి ఆచరించాలి.

☆అదేవిధంగా గసగసాలు దోరగా వేయించి వేడిపాలలో వేసి రెండుమూడు గంటలు నానబెట్టి మెత్తగారుబ్బి ఆముద్దను పైన తెలిపినట్లుగా వెంట్రుకలకుదుళ్ళకు మాడుకు రుద్ది అది ఆరిపోయిన తరువాత తలస్నానం చేయాలి. ఇది కూడా వారానికిఒకసారి చేయాలి.

☆ తలస్నానం చేసిన ప్రతిసారి దువ్వెన శుభ్రంచేసుకోవాలి. అలాగే తలగడపైన కవర్‌ను మార్చుకోవాలి.

☆ ఇలాంటి చిన్నచిన్న ప్రయత్నాలతో నిదానంగా చుండ్రు సమస్యను పూర్తిగా తగ్గించుకొని ఆ తరువాత వెంట్రుకల దృఢత్వానికి ఇతర మార్గాలను ఆచరించాలి.

వెంట్రుకల - దృఢత్వానికి మార్గాలు



మా ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీ జుట్టు అందంగా, దృఢంగా పెరగడం కోసం మీమీద ఎంతోప్రేమతో చెబుతున్న మార్గాలను ఖచ్చితంగా పాటించండి.

☆ మినుములు, మెంతులు, ఉసిరికకాయ ముక్కలు, సమ భాగాలుగా రెండు మూడుగంటలపాటు మంచినీటితో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి ఆ ముద్దను తలకు పెట్టుకొని అరగంట ఆగి స్నానంచేయాలి.

ఇది వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు మీ అవసరాన్ని అనుకూల తనుబట్టి చేయాలి. దీనివల్ల క్రమంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళు బాగా గట్టిపడి వెంట్రుకలుకూడా మందంగా మంచి మెరుపుతో ప్రకాశిస్తు పెరుగుతయ్.

☛ **ఈ మార్గాన్ని కనీసం ఇరవైసార్లు చేసేటప్పటికీ సంపూర్ణ ఫలితం కనిపిస్తుంది.**

నల్లవెంట్రుకలకు - తైలం ఎలా తయారుచేయాలి

గురిగింజలపొడి100గ్రా॥, చెంగల్వకోస్టుపొడి100గ్రా॥, ఏలకులుపొడి 100గ్రా॥, దేవదారుచెక్కపొడి100గ్రా॥, తుమ్మకాయలుపొడి100గ్రా॥, వీటన్నింటిని ఒకపాత్రలో వేసి అందులో గుంటగలగరమొక్కల సమూల స్వరసం 500 గ్రా॥ అందులోపోసి బాగా కలపాలి. కలిపి మూడురోజుల పాటు అలాగే కొంచెం గాలి తగిలేటట్లుగా నిలువ వుంచాలి. నాలుగవ రోజున పదార్థాన్ని బాగా కలిపి అందులో రెండు కేజీల నల్లనువ్వులనూనె పోసి కలబెట్టి చిన్నమంటపైన నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజూగానీ లేక రేపు ఉదయం తలస్నానం చేయబోయే ముందురోజురాత్రిగానీ తగినంతనూనె గోరువెచ్చగా నిదానంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు మర్దనచేసి ఆ రాత్రంతా నూనెను అలాగేవుంచి ఉదయంపూట తలస్నానం చేయాలి. ఈవిధంగా రెండు మూడునెలలపాటు విడువకుండా ఈ ప్రయోగాన్ని ఆచరించాలి.

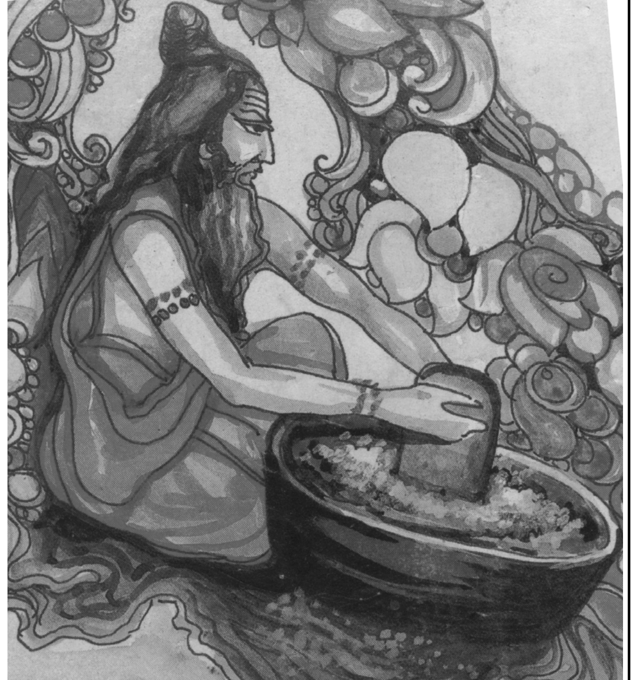
వెంట్రుకల ఆరోగ్యానికి - వేపనూనె నశ్యం

బిడ్డలారా! రోజూ ఉదయం పళ్ళు తోమేముందు ఒకసారి మళ్ళీ రాత్రి అన్నంతినేముందు ఒకసారి రెండు ముక్కుల్లో రెండు రెండు చుక్కలు ప్రశస్తమైన పలుచని నీరులాగా వుండే వేపనూనె రెండు చుక్కలు వేసి లోపలికి పీల్చుకోవాలి. ఒక్కరోజు కూడా మధ్యలో ఆపకూడదు.

ఈనూనె ముక్కురంధ్రాలగుండా శిరోభాగములోకి ప్రసరించి శిరస్సులో వెంట్రుకలను పాడుచేసే అధికకఫాన్ని,పైత్యాన్ని వాతాన్నికూడా అదుపులోకి తీసుకొస్తుంది.

మంచి వెంట్రుకలకు - మంచి ఆహారం

బజారుతిండ్లు, హొటల్ తిండ్లు పూర్తిగా నిషేధించాలి. ఇంట్లో కూడా ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన పదార్థాలు కలలోకూడా ముట్టకూడదు. ఆహారంలో నల్లనువ్వుల కారంపొడి మొదలైన నల్లనువ్వుల వంటకాలు



గుంటగలగరాకు పచ్చడి మినపలడ్లు, పాతబెల్లం, నల్లబెల్లం, చెరకురసం పచ్చికొబ్బరి, ఎండుకొబ్బరి, ఉసిరికకాయలు, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి వీటిని ప్రతిరోజూ ఏదో ఒకరూపంలో తింటూ వుండాలి.

☆ ఆహారంలోకారం, ఉప్పు, పులుపు, తగ్గించాలి. మాంసం, మసాలాలు, చేపలు, గుడ్లు మొదలైన మృతాహారాన్ని పూర్తిగా విసర్జించాలి.

☛ పై నియమాలను పద్ధతులను తూ.చ. తప్పకుండా ఏ యువతీ యువకులు ఏ విద్యార్థినీ విద్యార్థులు విశ్వాసంతో ఆచరణలో పెడతారో వారికి తప్పకుండా తలవెంట్రుకల సమస్య పూర్తిగా నివారించబడి అందమైన అతినల్లనైన కేశసంపద సిద్ధిస్తుంది.

సంపెంగ చెట్టుబెరడుతో కాచిన కషాయాన్ని పూటకు 10 గ్రాముల చొప్పున తాగిస్తుంటే పక్కలో మూత్రం పోసే అలవాటు తప్పిపోతుంది.

మునగపూలతో - ముచ్చటైనయోగాలు, మోహనరాగాలు

ఆయుర్వేద రత్న వైద్య - కె. ప్రభాకరవర్ధన్

ప్రియమైన పాఠకులారా! మన ఇండ్లచుట్టూ ఎల్లవేళలా పెరుగుతూ మనకు ఆకుకూరగా కాయగూరగా ఉపయోగపడే మునగచెట్టులోని ఔషధవిలువలు ప్రతిమనిషి తప్పకుండా తెలుసుకొని తీరాలి. ఎందు కంటే! ఎన్నెన్నో క్రూరమైనరోగాలను కూడా సునాయాసంగా నయం చేయగల అద్భుత ఔషధశక్తి ఈ చెట్టులోవుంది. ప్రస్తుతానికి మనం మునగపూల ఔషధగుణాలు తెలుసుకుందాం.



మునగచెట్టుపేర్లు

సంస్కృతంలో మునగచెట్టును శోభాంజన, శిగ్రు, సౌభాగ్య, అని హిందీలో సహజనా, సైజనా, ఇంగ్లీషులో Indian Horse Radish అని, లాటిన్‌లో Moringo Olifers అని అంటారు.

మునగపూల - రూపగుణస్వభావాలు

ఈ పూలలో పదికేసరాలు వుంటయ్. వీటిలోపల పరాగకోశాలు అమరివుంటయ్. ఇందులో ఒక స్త్రీ కేసరంకూడా వుంటుంది. దానిపైన తెల్లనిరోమాలు మొలిచివుంటయ్. ఇది మూడుపొరలతో కూడి వుంటుంది. ఈపూలు శీతాకాలంలో మరియు వసంత ఋతువులో వికసిస్తయ్. మునగాకు, మునగపూలు ప్రధానంగా నేత్రరోగాలకు చాలా హితకరమైనవి.

మునగపూలు కారపురుచితో తీక్షణమైన ఉష్ణశక్తిని కలిగి వుంటయ్. ముఖ్యంగా ఇవి నరాలవ్యాధులను నంజురోగాలను ఉబ్బురోగాలను కఫవాత సమస్యలను వ్రణాలను, గడ్డలను ప్లీహరోగాలను నిర్మూలించడంలో ప్రశస్తమైనవి.

ఆధునిక శాస్త్ర పరిశోధనల్లో - మునగ

అనేకమంది దేశవిదేశ ఆధునిక వైద్యశాస్త్రవేత్తలు మునగచెట్టు గురించి అనేక పరిశోధనలు చేశారు. దీనికి ఉదరవాతాన్ని కఫరోగాలను వ్రణాలను పోగొట్టి జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపచేసే స్వభావముందని తెలుసుకున్నారు. ఉదరంలో ఆరిపోయిన అగ్నిని వెలిగించడంలో ఇది ఉత్తమ ద్రవ్యమని తేల్చారు.

మునగబెరడు మూత్రపిండాలను హృదయాన్ని ఉత్తేజపరచి ఆరోగ్యవంతం చేస్తుందని శరీరంలోని అంతర్భాగాలలో పుట్టే ప్రాణాపాయకరమైన గడ్డలను నివారించడంలోకూడా ఇది మేటియైనదని అల్లోపతిలోని సల్ఫానమైడ్సు పెన్సిలిన్ మందులవలే ఇది శరీరంపైన పుట్టే గాయాలనుకూడా నివారించడంలో సాటిలేని శక్తిగలదని ఆధునిక ఆయుర్వేద పండితుడు అవినాష్‌మిశ్ర తన పరిశోధనల్లో తేల్చారు.

మునగపూల-విశేషగుణాలు

మునగపూలను లేతమునగాకులను ఆకుతొడిమెలను కూరగా వండి తింటూవుంటే భయంకరమైన విషపడిశము ఆగకుండా ఇబ్బంది పెట్టే దగ్గు, ఇన్‌ఫ్లూయింజా జ్వరం నివారించబడతయ్.

ఈ పూలలో పుష్కలంగా గంధకం నిండివుండటంవల్ల ఇది కీళ్ళ నొప్పులను వంటివాపులను, విషజంతువుల కాటువల్ల శరీరంలో చేరిన విషాలను, ముఖపక్షవాతాన్ని శక్తివంతంగా అణచివేస్తుంది. మునగపూల లోని అతిఉష్ణకరమైన ఔషధశక్తి శరీరంలోను ముఖ్యముగా హృదయం లోను రక్తప్రవాహాన్ని క్రమబద్ధంచేసి రక్తరోగాలు, హృదయరోగాలు రాకుండా కాపాడుతుంది. ఇంకా ఈ పూలతో అనేకయోగాలు తెలుసుకుందాం.

స్త్రీపురుషుల - సుఖానందమునకు



మునగపూలు, జాపత్రి, జాజికాయ, వీటిని సమభాగాలుగా తగినంత తేనెతో మెత్తగానూరి రెండుగ్రాముల మోతాదుగా మాత్రలు చేసి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకమాత్ర మంచి నీటితో వేసుకొని అనుపానంగా కండచక్కెరవేసిన ఒకకప్పు వేడిపాలు తాగుతూ 40 రోజులు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే సంభోగంలో స్తంభనశక్తి పెరుగుతుంది.

ఉదరక్రిములకు - ఉద్ధృతయోగం

మునగపూలు, మోదుగపూలు, వాయువిడంగాలపొడి, పొంగించిన ఇంగువ, ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా॥ మోతాదుగాను పాతబెల్లం 40గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకోవాలి. అన్నింటిని మెత్తటి చూర్ణాలుగా తయారు చేసుకొని బెల్లంతో కలిపి దంచి పిల్లలకు రెండుగ్రాముల మోతాదుగా పెద్దలకు నాలుగుగ్రాముల మోతాదుగా గోలీలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూరాత్రి నిద్రించేముందు ఒకమాత్ర గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే ఉదరరోగాలు, క్రిమిరోగాలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

దగ్గు, దమ్ము-ఆయాసాలకు



మునగపూలు, తెల్లజిల్లేడుపూలు, వెల్లుల్లిరేకలు (గార్లిక్) దోరగా వేయించిన మిరియాలు, బిడాలవణం, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని ఆరబెట్టి విడివిడిగా పొడిచేసి ఆపొడిలో పైన తెలిపిన వెల్లుల్లిరసం కలిపి అందులో తగినంత నిమ్మరసం కలిపి మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు నూరి బఠాణిగింజంత గోలీలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఆరేవరకు ఉంచి భద్రపరచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి వయసునుబట్టి దేహదారుఢ్యాన్నిబట్టి పూటకు ఒకటి లేదా రెండుమాత్రలు వేడి కాఫీ లేక టీతోగానీ గోరువెచ్చని నీటితోగానీ సేవిస్తుంటే కఫంతో కూడిన క్రూరమైన దగ్గు, దమ్ము హరించిపోతయ్.

మేహవాతకీళ్ళనొప్పులకు - మేలైనయోగం

మునగపూలు, మునగవేరు బెరడు, వావిలిచెట్టుపూలు, ఏకవెల్లుల్లిపాయలు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. విడివిడిగా కడిగి ఆరబెట్టి మెత్తగా చూర్ణించి అన్నింటిని కలపాలి. అవిమొత్తం ఎంత తూకముంటే అంత పాతబెల్లం కలిపి రోటిలోవేసి పదార్థాలన్నీ బెల్లంలో కలిసిపోయేటట్లు దంచి రేగిగింజంత పరిమాణంలో గోలీలు చేసి నిలువ చేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు అవసరాన్ని బట్టి ఒకటి లేదా రెండుమాత్రలు వేడిపాలతోగానీ, వేడినీటితోగానీ సేవించాలి. ఇవి వాడేటప్పుడు మేహవాతనొప్పులు త్వరగా తగ్గడంకోసం అన్నం లేదా రొట్టె ఆవుపాలు, ఆహారంగా తీసుకోవాలి. ఇలాచేస్తే వారంరోజుల్లోనే కీళ్ళపట్లు వదలిపోతయ్.

వీర్యపుష్టికి - మునగపూలహల్వా



తయారీవిధానం : ఒకపాత్రలో ఒకకేజీ ఆవుపాలుపోసి అందులో 800 గ్రా॥ మునగపూలు వేసి చిన్నమంటపైన మూడొంతులపాలు మరిగిపోయేవరకు మరిగించి తరువాత అందులో కొబ్బరినీరు 200గ్రా॥ అరటిపండ్లరసం 200గ్రా॥ పంచదార 1200 గ్రా॥ వేసి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ వుండాలి. పాకానికి వచ్చేముందు అందులో విత్తనం తీసిన ఎండుకర్జూరంకాయలు, గసగసాలు, ఏలకులు, చలువమిరియాలు, జాజికాయ, జాపత్రి, బాదంపప్పు, బూరుగుబంక, మట్టిగింజలు, రావిగింజలు, ద్రాక్షపండ్లు, వీటిని ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల తూకంగా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంచేసి ఆమెత్తనిచూర్ణాన్ని పాకంలోవేసి కలబెట్టి దించి చల్లార్చి వేరొక జాడీలోకి తీసుకొని పైనమూతబెట్టి కదలకుండా వాసనకట్టుకట్టి రెండుమూడు వారాల తరువాత ఉపయోగించుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ రెండుపూటలా పూటకు అయిదు గ్రాముల మోతాదుగా లేహ్యం తిని ఒకకప్పు వేడిపాలు అనుపానంగా తాగుతూ వుండాలి.

ఉపయోగాలు : దీనిని సేవిస్తూవుంటే అన్నిరకాల మేహరోగాలు అతిమూత్రరోగం, మూత్రబిగింపు, మూత్రబంధము మొదలైన సమస్త మూత్రరోగాలు హరించిపోయి అంతులేనంత వీర్యబలం, దేహబలం, పెరుగుతయ్.

బహిష్టును బలవంతంగా ఆపే మందుబిళ్ళలు స్త్రీలు వేసుకోవచ్చా?

డా॥ కూరవిశ్వనాథ్



బహిష్టును బలవంతంగా ఆపే మందుబిళ్ళలు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వేసుకోకూడదు.

చాలామంది స్త్రీలు, నోములున్నాయని, వ్రతాలున్నాయని, పెళ్ళిళ్ళకు వెళ్ళాలని, గుడిలోకి వెళ్ళాలని ఇలాంటి అనేక సందర్భాలలో మందు బిళ్ళలువాడి ఋతుస్రావం జరుగకుండా దినాలతరబడి ఆపుతుంటారు. తరువాత పర్యవసానం ఏమిజరుగుతుందో వారికి తెలియదు. ఏం జరుగుతుందంటే ఆ తరువాత నెలనుండి సరియైన సమయానికి బహిష్టు రాకపోవడం, కొంతమందికి నెలలతరబడి బహిష్టు ఆగిపోవడం దానివల్ల మాసవారి వెలువడవలసిన బహిష్టు రక్తం గర్భాశయంలోనే నిలువ వుండిపోవడం దానివల్ల శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలు అసమానం చెందడం, ముఖ్యంగా వాత, పిత్త, దోషంవల్ల గర్భాశయంలో గడ్డలు (ఫైబ్రాయిడ్స్) అండాశయంలో నీటిబుడగలు (సిస్టులు) రొమ్ములలో గడ్డలు పుట్టడం ఆయా భాగాలలో తీవ్రమైన వేదన కలగడం జరుగుతుంది. ఈ వేదనంతా ఋతువును బలవంతంగా ఆపే బిళ్ళలు మింగడంవల్లనే అని తెలియని స్త్రీలు మరలా ఋతువు రావడానికి వేరే మందుబిళ్ళలు వాడుతారు. వీటివల్ల బలవంతంగా వచ్చిన బహిష్టు ఎన్నిరోజులకైనా ఆగకుండా అతిఋతు రక్తస్రావంగా మారుతుంది. దానితో వెంటనే ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరగడం మొదలుపెడతారు.

వెంటనే అక్కడవైద్యులు ఆ స్త్రీలతో మీకు హార్మోనుల సమతౌల్యం అదుపు తప్పిందని బహిష్టురావాలంటే హార్మోన్ బిళ్ళలు వాడమని వ్రాసిస్తారు. ఈ బిళ్ళలు వాడుతూ వున్నంతకాలం మాత్రమే బహిష్టు వస్తుంది. వాడటం ఆపివేస్తే మరలా బహిష్టు ఆగిపోతుంది. ఇలా కొంతకాలం పాటు వాడేటప్పటికీ శరీరంలో క్రమక్రమంగా అతికొవ్వు పేరుకుపోతూ ఊహించలేనంత బరువు పెరిగి క్రమక్రమంగా అనేక ఇతర వ్యాధులు మొదలౌతాయ్. అప్పుడు వైద్యులు ఎక్స్‌రేలు, స్కానింగ్‌లు, తీయించి నీ గర్భాశయంలోగడ్డలు, అండాశయంలో సిస్టులు, ఏర్పడ్డాయని తేల్చి చెప్పేస్తారు. సలహా అడిగితే గర్భాశయం తీసివేయడమే శరణ్యమని అంటారు. ఏమి తెలియని అమాయక స్త్రీలందరు గర్భాశయం తీయించుకొని ఆతరువాత రక్తపోటు మధుమేహం, స్థూలకాయం, కీళ్లనొప్పులు మొదలైన అనేక దీర్ఘవ్యాధులకు గురై జీవితాంతం చిత్రవధ అనుభవిస్తుంటారు.

ప్రియమైన మహిళామతల్లులారా! తెలియక చేసేతప్పువల్ల ఎవరో సలహా ఇస్తే దాన్ని గుడ్డిగా అనుసరించడంవల్ల ఒక్కచిన్నపొరపాటుతో ఎంత నష్టం వాటిల్లుతుందో మీరే ఆలోచించండి.

ఈసృష్టిలో స్త్రీజన్మ మహోన్నతమైనది. సాక్షాత్తుసృష్టికర్తతో సమానమైనది. కనిపించని దేవుడికి కనపడే ప్రతిరూపమే స్త్రీ. సృష్టి ఎల్లప్పుడు నిరాఘాటంగా శక్తివంతంగా జరగాలంటే స్త్రీలు ఎల్లప్పుడు ఏవ్యాధిలేని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండితీరాలి. అలాంటప్పుడే జాతి సక్రమంగా ప్రవర్థమానమౌతుంది. అందుకే భగవంతుడు స్త్రీలకు ఏనెలకు ఆ నెల సంపూర్ణశుద్ధి జరిగేవిధంగా పురుషుడికిలేని గర్భాశయ అండాశయాలను స్త్రీలకు ఏర్పరిచాడు. అంటే, స్త్రీలకు భగవంతుడు ప్రసాదించిన ఏకైన వ్యాధినిరోధక ఆయుధం ఋతుక్రమం. ఇది సక్రమంగా జరుగుతూ మలినరక్తం ఋతుస్రావ రూపకంగా బయటకు వెడలిపోవడం జరుగుతూవుండాలి. ఒకఉదాహరణ చెప్పుకుందాం. ఇంట్లోనుండి బయటకు పోవలసిన మరుగుదొడ్లలోని మలాలు బయటకు పోకుండా ఆపితే ఇల్లంతా కంపుకొట్టి వ్యాధులుసోకి ఆ ఇంటి వారంతా ఆస్పత్రిపాలు ఎలాఅవుతారో అలాగే శరీరంలోని చెడురక్తం బయటకుపోకుండా ఆపితే స్త్రీలశరీరాలు కూడా రోగగ్రస్తమౌతయ్. ఇందులో ఎలాంటి సమశయంగానీ, సందేహంగానీ లేనేలేదు.

కాబట్టి, ఈ క్రింద తెలుపబోయే నియమాలను మీరు పాటిస్తే ఋతు సంబంధమైన ఏ సమస్యలు మీకు రానేరావు.

◆ ఋతుస్రావం కలిగే సమయాలలో ఎలాంటి ప్రయాణాలు, వ్రతాలు, నోములు, పెళ్ళిళ్ళు పెట్టుకోకూడదు.

◆ బహిష్టు సమయంలో సాధ్యమైనంత వరకు సంపూర్ణవిశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి



◆ ఉప్పు, కారం, పులుపు ఆ మూడురోజులు పూర్తిగా నిషేధం.

◆ పెసరపప్పు, బియ్యం కలిపి వండినఅన్నం, పాలు, నెయ్యి, చక్కెర కలిపి తినాలి.

◆ బహిష్టు నొప్పివస్తే 10గ్రా॥బెల్లం, పావుచెంచా దోరగా వేయించి దంచిన మిరియాలపొడి, ఒక చెంచా నెయ్యి, కలిపి ముద్దగా చేసి చప్పరించి తినాలి. వెంటనే నొప్పి తగ్గుతుంది.

◆ లేతకొబ్బరినీరు, బార్లీ నీరు, ధనియాలు నాన బెట్టిన నీరు, మజ్జిగ మొదలగు చల్లని ద్రవపదార్థాలు, ఋతు స్రావానికి వారం ముందునుంచే సేవిస్తుంటే ఋతుస్రావానికి ముందు, తరువాత వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు రానేరావు.

◆ రోజా యోగనిద్ర అనగా వెల్లకిలాపడుకొని శరీరమంతా విశ్రాంతిలో వదులుగా వుంచాలి. ఇలా ఉదయం, సాయంత్రం ఇరవై నిమిషాలు పాటు సాధనచేయాలి.

గులాబీపూలతో కాచిన కషాయంలో తేనె కలిపి, రోజూ రాత్రిపూట ఒక ఔన్స్ మోతాదుగా తాగుతుంటే మలబద్ధకం మాయమైపోతుంది.

మామిడిపండ్లతో - మహాశక్తివంతమైన లేహ్యం

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన పాఠకులారా! గత పన్నెండు సంవత్సరాలనుండి మీరు మన పత్రికలు చదువుతూ ఇటీవల ఆరుమాసాలనుండి జీ.టీవీలో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని తెలుసుకొంటూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని ప్రయత్నిస్తున్నందుకు ఇతరులకు ప్రచారం చేస్తున్నందుకు మీఅందరికీ హృదయపూర్వక శుభాభినందనలు. శుభాశీస్సులు అందిస్తున్నాం. వాటితోపాటు మీకు మరింత అవగాహన కలగడంకోసం ఆహార ఔషధాలు తయారుచేసుకోవడంలో అనుభవంరావడంకోసం ఈ మామిడిపండ్ల లేహ్యాన్ని మీకందిస్తున్నాం. అందుకోండి.



కావలసిన పదార్థాలు : బాగాపండిన మామిడిపండ్లరసం 19కేజీలు. కండచక్కెర (పటికబెల్లం, కలకండ, మిస్త్రి, నౌవత్) పొడి 4 కేజీలు, నాటు ఆవునెయ్యి ఒకకేజీ, సొంఠిపొడి30గ్రా॥, మిరియాలపొడి30గ్రా॥, పిప్పళ్ళపొడి10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన ధనియాలపొడి10గ్రా॥, చిత్రమూలం వేర్లపొడి10గ్రా॥, తుంగగడ్డలపొడి10గ్రా॥, చిన్న ఏలకులపొడి5గ్రా॥, లవంగాలపొడి5గ్రా॥, జాజికాయలపొడి5గ్రా॥, పచ్చకర్పూరం5గ్రా॥, మంచి పట్టుతేనె పావుకేజీ తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : ముందుగా మామిడిపళ్ళరసాన్ని ఆవునెయ్యిని కండచక్కెరను ఒకపాత్రలోపోసి బాగా కలగలిపి చిన్నమంటపైన పాకంపట్టాలి. పదార్థాలలోని నీరు ఇగిరిపోయి లేతపాకం వచ్చిన తరువాత అందులో పైన తెలిపిన చూర్ణాలను నిదానంగా ఒక్కొక్కటివేసి కలపాలి. పాత్రను దించి పదార్థం చల్లారిన తరువాత తేనె కలిపి బాగా పిసికి ఆ పదార్థాన్ని ఒకజాడీలోవుంచి మూతపెట్టి బట్టవేసి వాసెనకట్టు కట్టాలి. ఈపాత్రను పదిరోజులపాటు కదలకుండావుంచి ఆతరువాత తీసి వాడటం ప్రారంభించాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ పూటకు ఇరవైనుండి ముప్ఫైగ్రాముల మోతాదుగా ఉదయం పరగడుపున రాత్రి ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా సేవించి ఒకగ్లాసు ఆవుపాలు వేడివేడిగా కండచక్కర కలుపుకొని తాగాలి.

ప్రయోజనాలు

పురుషులకు : ఈలేహ్యాన్ని విడువకుండా తింటూవుంటే నలభైరోజులలో పురుషులకు ధాతుక్షీణత, వీర్యబలహీనత, శీఘ్రస్కలనం, అంగం వాలిపోవడం, అంగం దృఢపడకపోవడం, వంటి సమస్యలు నివారించబడి నపుంసకత్వం హరించిపోతుంది.

స్త్రీలకు : స్త్రీలు ఈలేహ్యాన్ని నియమబద్ధంగా వాడుతుంటే గర్భాశయం సంపూర్ణంగా శుద్ధికాబడి, వంధ్యాదోషాలు నివారించబడి చక్కని సంతానం కలుగుతుంది. వివాహం కాని యువతులకు ఈలేహ్యం తినిపిస్తే సర్వాంగ సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

పిల్లలకు :అలాగే బలహీనంగా అస్తిపంజరంలాగా వుండే ఆడపిల్లలు, మగపిల్లలు కొద్దిపరిమాణంలో ఈ లేహ్యాన్ని తింటూవుంటే క్రమంగా వారి శరీరంలో రక్తం, మాంసం, కండరాలు, కొవ్వు పెరిగి దృఢశరీరులవుతారు.



వృద్ధులకు : అదేవిధంగా వృద్ధులు నియమబద్ధంగా ఈ లేహ్యాన్ని ఒకసంవత్సరం పాటు సేవించగలిగితే మోకాళ్ళు, పిక్కలు, తొడలు, నడుము, వెన్నుపూస ఈ భాగాలలో తిరిగి నూతనశక్తి ఏర్పడుతుంది.

అంతేగాకుండా, క్షీణించిపోయిన ధాతుశక్తికూడా తిరిగి విజృభిస్తుంది. అయితే, ఓపికగా విశ్వాసంగా మధ్యలో విడువకుండా ఏడాదికాలంపాటు నియమబద్ధంగా ఈ లేహ్యాన్ని వాడుతూ తగిన ఫలితం పొందాలి.

పథ్యం : ఈ లేహ్యం సేవించేటప్పుడు ఏవిధమైన ఆహార నియమాలు, నిబంధనలు, పాటించవలసిన అవసరం లేదు. యధేశ్చగా ఎవరికిష్టమైన ఆహారం వారు సేవిస్తూ ఈ లేహ్యాన్ని తీసుకోవచ్చు.

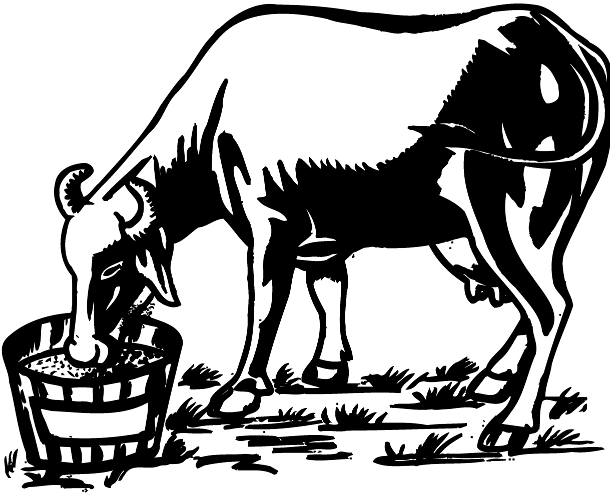
రైతులు ఎవరికివారే - తయారుచేసుకోగల ఖర్చులేని కష్టంలేని - క్రిమి సంహారక మందులు

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన రైతులారా! ప్రపంచ సామ్రాజ్యవాద దేశాలకు చెందిన బడా బడా వ్యాపారవేత్తలు వాళ్ళు తయారుచేసే అనేకవందల రకాల విష రసాయనాలతోకూడిన పురుగుమందులను ప్రపంచీకరణ పేరుతో మనదేశంలో కుమ్మరిస్తున్నారు. టీ.వీలద్వారా పత్రికలద్వారా ఆ వినాశకర పురుగుమందులను విస్తృతంగా ప్రచారంచేసి మనలను వ్యామోహ పరుస్తున్నారు. తత్ఫలితంగా వేలరూపాయలు వెచ్చించి ఆ పురుగు మందులను మన పొలాలకువేసి భూమినిండా విషంనింపి అదేవిషాన్ని పంటరూపంలో పండిస్తూ ఆ విషపుపంటలనుతింటూ అనేక విషపు రోగాలకు గుర్రై నాశనమౌతున్నాం. అంతేగాకుండా, ఈ విషరసాయనిక పురుగుమందులవల్ల మన భూమి, గాలి, నీరు, ఆకాశం, సూర్యుడు మొదలైన సహజశక్తులన్నీ విషపూరితంగా మారిపోవడంతో అనేక దీర్ఘకాలిక వికృతరోగాలు మనల్ని పట్టిపీడిస్తున్నయ్. డబ్బుపోయి శనిపట్టినట్లుగా వేలకువేలు ఖర్చుపెట్టి రోగాలపాలై, అప్పులపాలై చివరకు ఆ రోగాలుతగ్గక, అప్పులు తీరక, అధోగతి పాలౌతూ మన రైతాంగం క్రమక్రమంగా ఆత్మహత్యలతో అణగారిపోతుంది. అందువల్ల మన గ్రామాలలో సులువుగా దొరికే మొక్కలతో మనఇండ్లలో మనమే ప్రకృతికి, ప్రజలకు హానికలిగించని క్రిమి సంహారక ఔషధాలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలో నేర్చుకొని మనభూమిని మన పర్యావరణాన్ని మన భూమిని, మన పర్యావరణాన్ని, మనకుటుంబాలను, మనజాతిని మనమే కాపాడుకుందాం.

ఇల్లీవైద్యం

ఇల్లీ పుట్టటం ప్రమాదకరమైన జబ్బు. ఇల్లీని నియంత్రిచేందుకు మధ్యప్రదేశ్. జబల్‌పూర్‌లోని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ వ్యవసాయ విశ్వ విద్యాలయం వారి సిఫార్సుతో మందువాడి 86 నుండి 88 శాతం నిరోధించవచ్చునని ప్రకటించారు. ఈమందుని సాధారణరైతు తనకు అందుబాటులోనున్న సామాన్లతో చేయగలడు. దీనికి వేరే ఖర్చు ఉండదు. కొంచెం శ్రమ చాలు.



విధానం : స్వదేశీఆవుమూత్రం 10లీటర్లు తీసుకోవాలి. దానిలో ఒక కిలో వేప పొడివేయాలి. దీన్ని రాగి పాత్రలోరాత్రంతా నాననివ్వాలి. మరునాడు దీనిలో పావుకిలో వెల్లుల్లి ముద్ద ఒకకిలో వేపాకులు దంచి వేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సగం అయ్యేవరకు మరిగించాలి. తరువాత దానిలో వందరెట్లు అధికంగానీరు కలిపి ఈమందుని ఏ పంటకైనా చల్లవచ్చు. దీనితో ఇల్లీ చచ్చిపోతయ్.

ఇదేకాక తనకు అవసరం అయిన మందులు ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుని పంటలకు వచ్చేరోగాలునుండి కాపాడుకోవచ్చు.

తుక్కు పొగాకుతో - క్రిమినాశక ఔషధం

మొదళ్ళను ఆశించే పురుగులు, ఆకు తినే ఇల్లీ, తుడ్‌తుడే సాలె పురుగులు మొదలైనవి పంటలను నాశనం చేస్తుంటయ్. వాటి నివారణకు పొగాకుతో ఈ క్రిందివిధంగా ఔషధాన్ని తయారుచేసుకోవచ్చు.

నివారణ చికిత్స : ఒకకిలో పొగాకు చెత్తను పదిలీటర్ల నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి తరువాత దానిని 30 లీటర్ల నీళ్లలోకలిపి పంటకు అంటుకోవటంకోసం సబ్బుపొడి 100గ్రా॥ కలిపి బట్టలో వడపోసి దానిని పంటలపైన చల్లాలి. ఇది అద్భుతమైన క్రిమినాశక ఔషధంగా ఉపయోగ పడుతుంది.

ఉమ్మెత్తతో - ఉత్తమక్రిమినాశక ఔషధం

ఉమ్మెత్తచెట్టును సమూలంగా ఒక కేజీ మోతాదుగా తీసుకొని నలగ్గొట్టి 10 లీటర్ల మంచినీటిలో వేయాలి. దానితోపాటు ఆ నీటిలో 20 మి.లీటర్ల కిరసనాయిలు 40 గ్రా॥ సబ్బు కలిపి రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం బట్టతో వడపోసి చల్లాలి.

దీనివల్ల కాండం తొలిచే పురుగులు, నల్లితెగులు హరించిపోతయ్.

బంతిచెట్లతో - బలమైన క్రిమిసంహారక ఔషధం

బంతిచెట్టుకాడలు నలగ్గొట్టి నీటిలోవేసి 10 లేక 15 రోజులపాటు నానబెట్టి వుంచాలి. అందులో తగినంత సబ్బుపొడరు నీళ్ళతో కలిపి దీన్ని కూడా అందులో కలిపి చల్లాలి. ఈ ఔషధంవల్ల దోమతెగులు నిరోధించబడుతుంది.

☛ **పత్తిపంట మధ్యలో ప్రతిఏకరానికి చివరగా బంతిచెట్లు నాటితే పత్తి పంట తెగుళ్ళు నివారించవచ్చు.**

వెల్లుల్లితో - వెలకట్టలేని క్రిమిసంహారకం

కందులు, పత్తి, పొద్దుతిరుగుడు, ఆకుకూరలు కూరగాయల మొక్కలను ధ్వంసంచేసే క్రిములకు ఈ క్రిందివిధంగా క్రిమిసంహారక ఔషధం తయారు చేసుకోవాలి.

అరకేజీ వలిచిన వెల్లుల్లి, పావుకేజీ పచ్చిమిర్చి లేదా ఎండుమిర్చి కలిపి

రుబ్బాలి. ఈమిశ్రమం బంతిఆకారంలో ఉండలుచేసి రాత్రంత్రా కిరసనాయిలులో ముంచి ఉంచాలి. మరునాడు బాగుగా కలిపి వడకట్టి అందులో 100 గ్రాముల సబ్బునీరు కలిపి దాన్ని 700 లీటర్లనీటిలో కలిపి పంటల మీద చల్లాలి.

☛ఎక్కువ ఎండ వున్న సమయంలో చల్లకూడదు.

వేపతో - విలువైన క్రిమిసంహారం



వేప ఆకులు, పువ్వులు, వేపగింజలు, గానుగాకులు, గానుగపూలు, గానుకకాయలు, వాటిని దంచిన గానుగపిండి మొదలైన వాటినుండి 157రకాల మందులు మనుషులకోసం, పశువులకోసం పైరుపంటల కోసం తయారౌతయ్. అందుకే వేపను ప్రపంచవృక్షం అన్నారు. భారత దేశం నుండి వేలవేల టన్నుల వేప ముడిపదార్థాలు విదేశాలకు పంపబడు తున్నయ్. మనంమాత్రం దీని విలువలను తెలుసుకోలేక, ఉపయోగించుకోలేక నష్టపోతున్నాం.

వేప చెట్టు అన్ని అవయవాల్లోను **అజాడీ రాబరీన్** అనబడే క్రిమినాశక పదార్థం ఉంది. దీని నూనె అతిచేదుగా ఉన్నందున ఇది చల్లితే క్రిములు ఆకులను తినలేవు. వేప సర్వాంగాలను పొడిచేసి కూడా నిలువ వుంచుకోవచ్చు. దీని గానుగపిండి క్రిమినిరోధానికి వాడబడుతోంది. ఇది దొరకనప్పుడు దీని ఆకులను రుబ్బి రసాన్ని నీటిలో కలిపి చల్లవచ్చు. లేక వేప, గానుగపిండి ఉడికించి వడపోసి నీటిలో కలిపి ఉపయోగించ వచ్చును.

మిరప, టమోటా, వంగమొక్కలమీద కూడా ఈ ద్రావణాన్ని చల్లవచ్చు. ధాన్యంలో ఎండువేప ఆకులువేసి ధాన్యాన్ని పొడవకుండా కూడా నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

బూడిదతో - భూరిక్రిమినాశకం

దేశవాళీ ఆవుపేడను పిడకలుగా చేసి ఎండించి కాల్చి జల్లించిన బూడిద 50 గ్రాములు, సున్నం 5 గ్రా॥ నీరు 5 లీటర్లు కలిపి నానపెట్టి కొంత సమయం ఉంచి బట్టతోవడపోస్తే అద్భుతమైన క్రిమినాశక ఔషధం తయారౌతుంది.

☛ దీనిని చల్లితే దోస, బీరవంటి కాయగూరల పంటలు సురక్షితంగా వుంటయ్.

☛ ఒకకిలో మెత్తగా జల్లించిన బూడిద20గ్రా॥ కిరసనాయిలు కలిపి డస్టర్‌తో చిమ్మితే కమలా ఫలాలరసం పీల్చే పురుగులను నిరోధించవచ్చు.

☛ ఒకకిలోబూడిద 10 లీటర్ల నీటిలో రాత్రి తడిపి ఉంచాలి. ఉదయం వడపోసి లీటరు మజ్జిగకలిపి చల్లాలి. ముందుగా రెండు మూడు మొక్కలమీద చల్లి చూడాలి. చెట్లు వాడిపోకుండా ఉంటే మొత్తం పంటమీద చల్లవచ్చును. మొక్కలమీద ఎర్రమచ్చలు నివారణ జరుగుతుంది.

తులసితో - తులతూయలేని క్రిమిసంహారకం



తులసిమొక్కలను సమూలంగా ముక్కలు ముక్కలుచేసి నలగ్గొట్టి నీటిలోవేసి నానబెట్టి వడపోస్తే అద్భుతమైన క్రిమిసంహారకం తయారౌతుంది. ఇలా తులసిని నానబెట్టిన నీరుచల్లితే కాలీఫ్లవర్, మిరప, టమోటా కుళ్ళిపోకుండా ఉంటయ్. పత్తి, మిరపమీద వచ్చే మచ్చలు, కమలాఫలం నిమ్మమీద వచ్చే కంకర రోగం కూడా నివారించవచ్చు.

నాట్లువేసే బురదలో తులశాకులను కలిపితే కాండం తొలిచే పురుగులు నిరోధించగలం. ఇవేకాక పల్లెటూర్లలో ఎన్నో రకాల వనస్పతి మందులు గురించి ముఖ్యంగా ఆదివాసి రైతులకు తెలుసు. వాటిని సేకరించి పరిశోధించాలి.

☛ **పైన చెప్పిన ప్రయోగాలన్నింటినీ జాగ్రత్తగా ప్రారంభంలో ఉన్న చిన్న క్షేత్రాల్లో చేసి పరిశీలించాలి. అలా పరిశీలించిన తరువాత మాత్రమే ఉపయోగించుకోవాలని రైతులకు సూచిస్తున్నాం.**

గానుగవేరు బెరడు తెచ్చి నీళ్ళతో మెత్తగా దంచి వడపోసి ఆ రసాన్ని సీసాలో పోసి వుంచాలి. కీళ్ళు వాచినప్పుడల్లా ఆ రసంతో మర్దనా చేస్తుంటే వెంటనే వాపు, తగ్గుతయ్.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

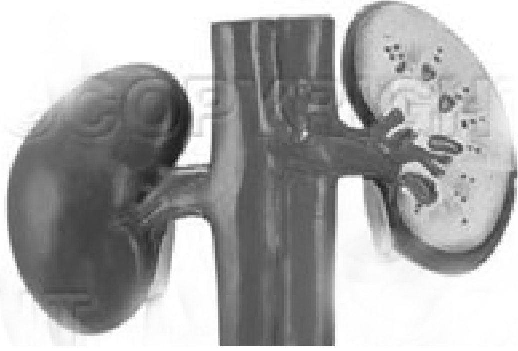
మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ గారిని సంప్రదించండి.

-ఎడిటర్ ఏల్చూరి

జీ టీవీలో చెప్పిన
మూత్రపిండరాళ్ళకు - ముచ్చటైనయోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి

మూత్రపిండాల్లో - రాళ్ళు ఎందుకేర్పడతయ్?



ఒకఖాళీకుండను తీసుకుని పైన మూతమూసి లోపలికి నీరు పోకుండా గట్టిగాకట్టి ఆకుండను ఒకనీటి ప్రవాహానికి మధ్యలో కదల కుండా అమర్చితే కొంతకాలానికి ఆ కుండలోపల బురద ఏర్పడి మరి కొంతకాలానికి ఆ బురద చిన్నచిన్నరాళ్ళుగా మారుతుంది.

అదేవిధంగా ఎల్లప్పుడు మూత్ర ప్రవాహంతోవుండే మూత్రపిండా లలో కూడా నిరంతర జలస్పర్శవల్ల కొంతకాలానికి మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడతయ్. ఈ సమస్యలో ప్రధానంగా కఫం మూలకారణంగా వుంటుంది.

☛ ఈనాడు మలినపదార్థాలతోకూడిన ఫ్లోరైడ్‌నీరుతాగడం, విష రసాయనక ఎరువులతో పండినధాన్యాలు, కూరలుతినడం, ప్రతి చిన్న సమస్యకు విషరసాయనాలతో తయారైన మందుగోలీలు మాటిమాటికి మింగడం, సకాలంలో మలమూత్రాలు విసర్జించకుండా బలవంతంగా ఆపటం మొదలైన స్వయంకృత దోషాలవల్ల కూడా మూత్రపిండాలలో సమస్య ఏర్పడుతుంది. అంతేగాక, థైరాయిడ్ గ్రంథి లోపంవల్లకూడా మూత్రపిండాలలో రాళ్ళుఏర్పడతయ్.

మూత్రపిండవ్యాధి - లక్షణాలు

మూత్రపిండాలలో సమస్య ఏర్పడుతూవుండగానే తరచుగా పొత్తి కడుపు ఉబ్బుతూవుంటుంది. మూత్రవయావాల్లో పోటుపుడుతూ వుంటుంది. గొడ్డెమూత్రంలాగా మనిషిమూత్రం అతిదుర్గంధంగా వుంటుంది. అప్పుడప్పుడు మూత్రం బొట్టుబొట్టుగా వస్తుంటుంది. అంతేగాక, మూత్రం రెండుచీలికలుగా మధ్యలో ఏదో అడ్డుపడినట్లుగా రెండువైపులకు ధారలాగా వస్తుంటుంది. ఇలా మూత్రం పోసేటప్పుడు బాధ కలుగుతుంది. మూత్రం పోసేటప్పుడు ఆ ఒత్తిడికి రాయి అటు ఇటు కదులుతూ ఆరాపిడివల్ల మూత్రమార్గంలో గాయమేర్పడి ఒక్కొక్కసారి మూత్రంలో రక్తం కలిసి బలవంతంగా బయటకు వస్తుం ది. ఈలక్షణాలు కనపడగానే మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడ్డాయని వెంటనే తెలుసుకోవాలి.

ముచ్చటైన - మూత్రపిండాల పరీక్ష

ఉదయం నిద్రలేవగానే మొదటి మూత్రాన్ని ఒక గిన్నెలోపట్టి గాజు గ్లాసులో పోసి బాగా నిశితంగా దాన్ని గమనించాలి. అది శుభ్రంగా వుందా? అశుభ్రంగా వుందా? తెలుసుకోవాలి. శుభ్రంగా వుంటే లేత పసుపురంగులో అతి దుర్గంధం లేకుండా అతినురుగులేకుండా ఏ మడ్డి జిడ్డు నలకలు లేకుండా వుంటుంది. ఇలావుంటే ఆ వ్యక్తికి మూత్ర పిండాలలో సమస్యలేదని తెలుసుకోవాలి.

ఒకవేళ వారిమూత్రం మడ్డిగా, జిడ్డుగా, అతి దుర్వాసనగా నలుపు, ఎరుపు, గాఢమైన పసుపురంగుల్లో గానీ, ఆరంగులు కలగలిసిగానీ వుండటం, నలకలు పేరుకుపోయివుండటం కనిపిస్తే ఖచ్చితంగా మూత్ర పిండాల్లో సమస్య ఏర్పడిందని చాలా సులువుగా ఎవరికివారే తెలుసు కోవచ్చు.

మూత్రపిండాలను - శుద్ధిచేసే యోగం



ఒకకప్పు మంచినీటిలో ఒకచెంచా టీపొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి అందులో సగంకప్పు తాగేమంచినీరు కలిపి ఈ మిశ్రమ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవించి ఒకగంటవరకు మరేమీ తాగకుండా, తినకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

అలాగే సాయంత్రంపూట ఒకచిన్నకప్పు ముల్లంగిదుంపలరసం తీసుకొని అందులో ఒకచెంచా తేనెకలిపి రాత్రి ఆహారానికి గంట లేక రెండుగంటల ముందు సేవించాలి.

ఈవిధంగా పదిహేనురోజులపాటు సేవించిన తరువాత పదహారవ రోజున తిరిగి మరలా పైన తెలిపిన మూత్రపరీక్ష చేసుకుంటే మూత్రంలో ఎలాంటి మలినాలు జిడ్డు, మడ్డి, అధిక దుర్వాసనలేకుండా మూత్రం పరిశుభ్రంగా వుండటం గమనించవచ్చు.

☛ ఈ ప్రయోగాన్ని సంవత్సరానికి ఒకసారి చేయడంద్వారా ఏ యేటికాయేడు మూత్రపిండాలను పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవచ్చని డా॥దేవేంద్రవోరాగారు అనేకవేలమంది మూత్రపిండరోగులను పరీక్షించిన తరువాత వారి అనుభవాన్ని ఈ విధంగా తెలియజేశారు.

మేముకూడా దీనిని అనేకవేలమందికి చెప్పడం వారు ఆచరించి బాగుపడటం స్వయంగా అనుభవంలో చూడటం జరిగింది.

వాతదోషపు - మూత్రపిండరాళ్ళు

శరీరంలో వాతం ప్రకోపించడంవల్ల దుష్టమైనవాతం, మూత్రపిండాలలో చేరడంవల్ల వాతసంబంధమైన దోషంతో రాళ్ళు ఏర్పడుతయ్. ఇవి ఏర్పడినప్పుడు ఆవ్యక్తికి మలవిసర్జనలో అపానవాయువుకూడా కలిసి వెలువడుతుంటుంది. మూత్రం బొట్టుబొట్లుగా మాటిమాటికి వస్తుం టుంది. లోపల ముళ్ళుగుచ్చుకున్నట్లుగా బాధకలుగుతుంది. ఈ పరి స్థితినిబట్టి ఈసమస్య వాతదోషంవల్ల ఏర్పడిందని తెలుసుకోవాలి.

వాతదోషరాళ్ళకు - ప్రకృతికానుకలు



పాదహస్తాసనం, భుజాంగాసనం, శలాభాసనం, మేరుదండాసనం, సుప్తమేరుదండాసనం, మొదలైనవాటిల్లో వీలైనవి చేయాలి.

వాతదోషరాళ్ళకు - వాటమైనయోగం

మునగచెట్టుకు నమస్కరించి భూమిలో కొంతభాగం తవ్వి ఆ వేళ్ళపై వుండే పైబెరడును తీసుకొని బెరడుతీసినచోట ఆవుపేడపూసి తిరిగి మరలా మట్టికప్పి నీరుపోసి ఆవేళ్ళపై బెరడు తీసుకొనిరావాలి. ఈ బెరడునుకడిగి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

☛ పావులీటరు మంచినీటిలో పదిగ్రాముల మునగవేళ్ళను నలగ్గొట్టివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి ఈ కషాయాన్ని గోరువెచ్చగా తీసుకోవాలి. అలాగే సాయంత్రంకూడా తాగాలి. ఇలా కొద్దిరోజులు ఆచరిస్తుంటే మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కరిగి మూత్రంద్వారా పడిపోతయ్.

వాతదోషరాళ్ళకు - మరికొన్నియోగాలు



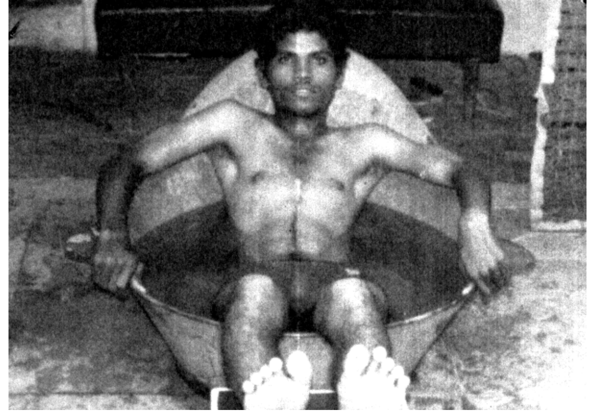
పైనతెలిపిన మునగచెట్టువేర్లు లభించనివారు దోసకాయలలోని గింజలను తీసి కడిగి ఆరబెట్టి వాటిని దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని గానీ లేక పచ్చి గింజలనుగానీ మెత్తగా మంచి నీటితోనూరి ఒకటి లేక రెండు చెంచాల మోతాదుగా ఈ కల్కాన్ని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలలో కలిపి రెండుపూటలా తాగు తుండాలి. దీనివలన ఎంత కాలంనుంచి వున్న ఎంత కఠినమైన రాళ్ళుఅయినా తప్పకుండా కరిగిపోతయ్.

☛ ఇదేవిధంగా టెంకాయపూల కల్కంకూడా పాలతో కలిపి తాగితే ఇదే ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

పిత్తదోషరాళ్ళకు - లక్షణాలు

శరీరంలో పిత్తం ప్రకోపించడంవల్ల మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడితే దానివల్ల మూత్రాశయంలో విపరీతమైన మంటపుడుతుంది. మూత్ర భాగాలపైన చేతితో తాకితేనే లోపల ఉడికిపోతున్నట్లు వేడివేడిగా మంటగా అనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలవల్ల ఇది పిత్తదోషంవల్ల ఏర్పడిందని తెలుసుకోవాలి.

పిత్తదోషరాళ్ళకు - ప్రకృతి కానుకలు



లింగస్నానంకానీ, చన్నీటితొట్టిస్నానంగానీ రెండుపూటలా ఆచ రించాలి. చంద్రబేధన ప్రాణాయామం, శీతలీప్రాణాయామం శీత్కారి ప్రాణాయామం ఆచరించాలి.

పిత్తదోషరాళ్ళకు - ప్రియమైనయోగాలు

శతావరివేర్లు అంటే పిల్లితీగలు, ఇవి ఎక్కడైనా ఎన్నైనా దొరుకుతయ్. ఈ వేర్లను తీసుకొచ్చి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడిగానీ పచ్చిరసంగానీ వాడుకోవాలి. రసమైతే అరకప్పు మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలలో కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. చూర్ణమైతే ఒకచెంచా పొడి కప్పుఆవుపాలలో కలిపి తాగాలి.

ఇలా ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే చాలాకాలంనుండి వేదిస్తూవున్న పిత్త దోషపు మూత్రపిండరాళ్ళు ఖచ్చితంగా కరిగి మూత్రంగుండా పడి పోతయ్.

శ్లేష్మదోషరాళ్ళకు - లక్షణాలు

మూత్రపిండాలలో శ్లేష్మం అంటే కఫం ప్రకోపించి దుష్టమై రాయిగా ఏర్పడినప్పుడు మూత్రాశయంలో సూదులు గుచ్చినట్లుగా పోటు పుడుతుంది. మలాశయం చల్లగా బరువుగా వుంటుంది. శ్లేష్మదోషపు రాయి పెద్దదిగా నున్నగా తేనెరంగులోగానీ, తెలుపురంగులోగాని వుంటుంది.

శ్లేష్మదోషరాళ్ళకు - ప్రకృతి యోగాలు

త్రికోణాసనం నటరాజాసనం, మకరాసనం వేయాలి. చలువచేసే పదార్థాలు సేవించడమాని వేడిచేసే పదార్థాలు భుజించాలి.

శ్లేష్మదోషరాళ్ళకు - శ్రేయస్కరయోగాలు

మునగచెట్టు బెరడుపొడి 10గ్రా॥, ఉలిమిరి చెట్టుబెరడు పొడి 10గ్రా॥, అరలీటరు నీటిలోవేసి ఒకపెద్దకప్పు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి

వడపోసి అందులో యవక్షారం 2గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తాగాలి. **(లేక)** ఒకపెద్దగ్లాసు నీటిలో నాలుగైదు ఎండిన మోదుగపూలువేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి రెండుపూటలా తాగాలి. **(లేక)** ఒకపెద్దగ్లాసు నీటిలో 50 గ్రా॥ ఉలవలువేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో పావుచెంచా సైంధవలవణం కలిపి గోరువెచ్చగా రోజూ మూడు పూటలా తాగాలి. ఇలా చేస్తుంటే శ్లేష్మ సంబంధమైన రాళ్ళు తప్పకుండా కరిగిపోతయ్.

శుక్రదోషపు రాళ్ళు - ఎందుకేర్పడతయ్ ?

ఎక్కువ సమయం పాల్గొనాలనే కోరికతో మాటిమాటికి వీర్యస్ఖలనాన్ని ఆపడంవల్ల శుక్రం స్వస్థానంనుండి వెలుపలకు రాలేక వృషణాల లోపలి భాగంలో ఆగిపోయి వాతవాయువుచేత శుష్కింపబడి మూత్రమార్గంలో రాయిగా అడ్డుపడుతూవుంటుంది. దీనివల్ల మూత్రం ధారాళంగా సుఖంగా బయటకురాదు. చాలాకష్టంగా బాధతోకూడి బొట్లుబొట్లుగా వస్తుంటుంది. వృషణాలు, మర్మాంగం, పొత్తికడుపు ఈ భాగాలలో విపరీతమైన పోటుపుడుతుంది.

శుక్రదోషపు రాళ్ళకు- ప్రకృతికానుకలు

ముందుగా మూలబంధ ప్రయోగంచేయాలి. తరువాత యోగముద్రా సనం, గోముఖాసనం, గరుడాసనం వేయాలి. అలాగే, తడిమొలకట్టు కట్టాలి. వీటివివరాలు మీకు జీటీవీలో స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. అందుకే మరలా వివరించడం లేదు.

శుక్రదోషపు రాళ్ళకు- సుఖమైనయోగాలు

ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు పావుచెంచా, పాతబెల్లం 10గ్రా॥ కలిపి దంచి ముద్దచేసి బుగ్గనపెట్టుకొని రెండుపూటలా చప్పరిస్తుంటే శుక్రదోషపు రాళ్ళు కరిగిపోతయ్. (లేక) బూడిదగుమ్మడి కాయరసం ఒకకప్పు తీసుకొని అందులో యవక్షారం 2గ్రా॥, పాతబెల్లంపొడి 10గ్రా॥ కలిపి, రెండుపూటలా సేవిస్తూ వున్నాకూడా శుక్రదోషపు రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

మూత్రపిండ రాళ్ళకు- మరికొన్ని యోగాలు

పల్లేరుకాయలపొడి 10గ్రా॥, తేనె 10గ్రా॥ కలిపి తిని అనుపానంగా ఒకకప్పు గొర్రెపాలు తాగుతుంటే ఎంత కఠినమైన, ఏదోషంవల్ల ఏర్పడిన రాయి అయినా కరిగిపోతుంది.

☛ ఆముదంచెట్టువేర్లు, నేలములకచెట్టువేర్లు, వాకుడుచెట్టువేర్లు పల్లేరుచెట్టువేర్లు, నీరుగొబ్బిచెట్లువేర్లు, సమభాగాలుగా తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూరెండుపూటలా ఒకటీస్పూన్ పొడి ఒకకప్పు తీయనిపెరుగులో కలిపి సేవిస్తుంటే ఎంతకాలంనుంచి కరగకుండా వేధిస్తున్న మొండి రాళ్ళు అయినా ఈయోగంతో తప్పకుండా కరిగిపోతయ్.

☛ సైంధవలవణం పావుచెంచా, సౌవర్చలవణం పావుచెంచా అరకప్పు గోరువెచ్చనిపాలు, ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

☛ పొద్దుతిరుగుడు చెట్లనుండి పూలుగానీ, వేర్లుగానీ సేకరించుకొని పొడిచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఒకకప్పు ఆవుపాలలో ఒకటీస్పూన్ పొడి వేసి రోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తుంటే, మంటతోకూడి పోట్లతో కలిసి భరించలేని వేదనను కలిగించే భయంకరమైన మూత్రపిండపు రాళ్ళుకూడా ఈ యోగంతో కరిగి ముక్కలు ముక్కలై మూత్రంగుండా పడిపోతయ్.

ఏ ఆయుర్వేద గ్రంథంలో - ఏ అద్భుత అంశాలున్నయ్ ?

1997-1998 ప్రథమ సంవత్సర సంచిక

వెల రూ. 120/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 145/-

ఈ గ్రంథంలోని శీర్షికలు ◆ జీవనమర్మాలు ఆయుర్వేద ధర్మాలు ◆ నవయౌవనానికి నాణ్యమైనమార్గాలు ◆ అనుభవ ఆయుర్వేద చిట్కాలు ◆ స్త్రీ వ్యాధులు-ఓషధులు ◆ వృద్ధుల వ్యాధులు-ఓషధులు ◆ యోగశక్తి-అతీంద్రియ శక్తుల సాధన ◆ ఆయువు పెంచే రసాయనాలు ◆ పసిపిల్లల వ్యాధులు ◆ ఆధునిక అలవాట్లు-ఆరోగ్యానికి గ్రహపాట్లు ◆ చర్మవ్యాధులు-నివారణలు ◆ గిరిజనవైద్యం ◆ మధుమేహం ◆ ప్రకృతివైద్యం ◆ వృక్షతంత్రాలు మంత్రాలు ◆ మన చుట్టూ పెరిగే చెట్లు-మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు ◆ వివిధ వ్యాధులు ఆయుర్వేద ఓషధులు ◆ ఆయుర్వేదతైలాలు ◆ పుష్పాలతో వైద్యం ◆ జాబులు-జవాబులు ◆ఆవుతో-అమృత ఔషధాలు ◆ క్యాన్సర్ ◆ వెంట్రుకల సంరక్షణ ◆ వంటిల్లే వైద్యశాల మొదలైన అంశాలు.

స్వదేశీ సౌందర్య వేదం

వెల రూ. 120/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 145/-

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు ◆ సౌందర్యం అంటే? ఏమిటి? ◆ ప్రాచీన భారత సౌందర్యం ◆ ఆధునిక భారత సౌందర్యం ◆ సౌందర్య దినచర్య ◆ అందానికి శత్రువులు ◆ శిరో సౌందర్యం-చుండ్రు ◆ వెంట్రుకల సంరక్షణ ◆ పేనుకొరుకుడు-బట్టతల ◆ నేత్ర సౌందర్యం ◆ ముఖ కాంతి లేపనాలు ◆ ముఖ సుగంధం ◆ దంత సౌందర్యం ◆ స్వర సౌందర్యం ◆ వక్షస్థల సౌందర్యం ◆ మర్మాంగ సౌందర్యం ◆ స్థన దృఢత్వం◆ ఉదర సౌందర్యం ◆ యోని సుగంధం ◆ పాద సౌందర్యం ◆ స్త్రీ పురుషుల చర్మ సౌందర్యం ◆ అతి మధురంతో అందం ◆ తైలంతో అందం ◆ కాటుక సౌందర్యం ◆ నలుగుతో అందం ◆ కస్తూరి పసుపుతో అందం ◆ అంజీరు అందాలు ◆ తులసి అందాలు ◆ ప్రాణాయామ సౌందర్యం మొ॥ ఎన్నెన్నో.

1998 - 1999 ద్వితీయ సంవత్సర సంచిక

వెల రూ. 120/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 145/-

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు ◆ మంత్రమే మహౌషధం ◆ జీవితంలో ఆయుర్వేదం ◆ వివిధవ్యాధులు-ఆయుర్వేద ఓషధులు ◆ యోగశక్తి-అతీంద్రియ శక్తులసాధన ◆ సంభోగరహస్యాలు ◆ సమస్యలు-సమాధానాలు ◆ అనుభవచిట్కాలు ◆ మనమహర్షుల చరిత్ర ◆ ఆధునిక విజ్ఞాన అసలురూపం ◆ బాలబాలికల సంరక్షణ ◆ స్త్రీ వ్యాధులు ఓషధులు ◆ ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు ◆ ఎయిడ్స్ క్యాన్సర్ ◆ మనచుట్టూ పెరిగేచెట్లు-ఆరోగ్యానికిమెట్లు ◆ వంటిల్లే వైద్యశాల ◆ మన సంప్రదాయాల గొప్పతనం ◆ డయాబెటిస్ ◆ మానసిక రోగాలు ◆ చర్మవ్యాధులు ◆ హెర్నియా - నివారణ ◆ కంటిరోగాలు ◆ మెదడు రోగాలు ◆ వెంట్రుకల సమస్యలు ◆ సౌందర్య మార్గాలు ◆ ఏ బిడ్డ కావాలంటే ఆబిడ్డ ◆ ఆమ్రలేహ్యం ◆ బొల్లి, కుష్ఠు, మూర్ఛ ◆ గృహిణి - గృహవైద్యం ◆ గర్భిణీ స్త్రీల, బాలింతల ఆహార నియమాలు ◆ గుడ్లు హానికరం మొదలగు వందలాది అద్భుత ఆరోగ్య అంశాలు.

స్వదేశీ దాంపత్యవేదం

వెల రూ. 130/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 155/-

ఈ గ్రంథంలోని శీర్షికలు ◆ కామశాస్త్ర జ్ఞానం ఎందుకు? ◆ సంభోగ లాభనష్టాలు ◆ రతి ప్రయోజనాలు ◆ కామంలో ఆధునికుల పొరపాట్లు ◆ వీర్యం ఎలా పుడుతుంది? ◆ సంభోగ శక్తికి గుర్తులు ◆ పురుషులకే కామచాపల్యం ఎక్కువ ◆ స్త్రీకి కామవాంఛ ఎక్కువ ◆ స్త్రీ పురుషుల యౌవన రహస్యాలు ◆ భార్యభర్తలు ఒకే మంచం మీద పడుకోకూడదు? ◆ భార్యకన్న భర్త ఎందుకు పెద్దవాడుగా వుండాలి? ◆ ఏకాలంలో ఎలా రతిచేయాలి? ◆ రోజులో ఏ సమయం రతికి మంచిది? ◆ పడకగది ఎలాఉండాలి? ◆ స్త్రీ పురుషులు ఒకరి ప్రేమను మరొకరుపొందాలంటే? ◆ శయనేషురంభ◆భర్తమగతనం పెంచాలంటే? ◆ గర్భిణీరతి ◆ బాలెంతరతి ◆ ఏరోజు కలిస్తే ఏపిల్లలు పుడతారు? ◆ ఏఆహారం తింటే ఏ పిల్లలు పుడతారు? ◆ వీర్యవర్ధక ఆహారాలు ◆ హస్తప్రయోగ-నపుంసకత్వ నివారణలు ◆ వృద్ధులకు కామయోగాలు ◆ సంతానయోగాలు మొదలైనవి ఎన్నెన్నో.

1999-2001 తృతీయ చతుర్థ సం॥ సంచిక

వెల రూ. 200/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 230/-

ఈగ్రంథంలోని శీర్షికలు: ◆ గృహిణి-గృహవైద్యము ◆ అనుభవ ఆయుర్వేద యోగాలు ◆ బైరాగి చిటికెలు ◆ మన జాతి మహర్షులు ◆ క్యాన్సర్-ఎయిడ్స్ ◆ జాబులు-జవాబులు ◆ ప్రకృతి చికిత్సలు ◆ వంటిల్లే వైద్యశాల ◆ పాఠకుల అనుభవాలు ◆ నాటి జీవనం నేటి జీవనం ◆ జానపదవైద్య రహస్యాలు ◆ మన మహర్షుల మేధాశక్తి ◆ ఆసనాలు-ఆరోగ్యం ◆ విష జంతువుల కాట్లు-చికిత్సలు ◆ కామసూత్రాలు-సుఖజీవన శాస్త్రాలు ◆ మొండిరోగాలు - మూత్రరోగాలు ◆ వైద్యుల అనుభవ చికిత్సలు ◆ శ్రీ బాలరాజ మహర్షి యోగాలు ◆ స్వప్న ఫలితాలు ◆ లావుతగ్గటం ఎలా ?◆ బొల్లి చికిత్సలు ◆ మధుమేహం ◆ సియాటికా ◆ పాముకాటు అనుభవ వైద్యం◆ పురుషుల వీర్యదోషాలు ◆ యువతరం సెక్స్ అపోహలు ◆ సెక్స్ పరిజ్ఞానం అవసరమా? ◆ ఉగాది, వినాయక చవితి రహస్యాలు ◆ రుద్రాక్ష వైద్యం ◆ హోమవృక్షాలు◆ సూర్యశక్తి రహస్యాలు మొదలైనవి ఎన్నెన్నో.

స్వదేశీ ఆహార వేదం

వెల రూ. 130/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 155/-

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు ◆ మీ ఆరోగ్యానికి మీరే కర్తలు, కర్మలు, క్రియలు ◆ఆహారం, సృష్టికి ఆధారం ◆ ఆహార పెరుగుదల- ఆయువుతరుగుదల ◆ ఆయువుకుఆహారం ◆ ఆరోగ్యానికి ఆచారం ◆ ఆరోగ్యసామెతలు ◆ ఆయు: ప్రమాణం-తప్పుడు భ్రమలు ◆ ఎప్పుడు రోగిష్టులుగా ఉండేవారు ఎవరు? ◆ ఆహారవిరుద్ధాలు ◆ ఆహారం ఎలాతినాలి? ◆ సుఖంగా బ్రతకాలంటే ◆ వేగాలు-రోగాలు ◆ ఆహారదురభ్యాసాలు ◆ ఆహారమే కష్టసుఖాలకు ఆలవాలం ◆ ఆరురుచుల ఆహారమర్మం ◆ అతిగా తినకూడని పదార్థాలు◆ ఏ ఋతువులో ఏమితినాలి? ◆ అజీర్ణవ్యాధులు ◆ ఉదరవ్యాధులు ◆ మూలవ్యాధులు ◆ జ్వరాలు ◆ అతిసారం ◆ పాండురోగం ◆ కామెర్లు ◆ దగ్గు-ఉబ్బసం-క్షయ ◆ వాతరోగాలు ◆ మూత్రరోగాలు ◆ మధుమేహం ◆ స్త్రీరోగాలు ◆ మానసికరోగాలు ◆ చర్మరోగాలు ◆శిరోరోగాలు ◆ ఆకుకూరలు ◆ పూలకూరలు ◆కాయకూరలు మొదలైనవి ఎన్నెన్నో.

2001-2003 పంచమ, షష్టమ సం॥ సంచిక

వెల రూ. 150/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 180/-

ఈ గ్రంథంలోని శీర్షికలు ◆ భారత నీతివాక్యాలు ◆ పిచ్చికుక్కవిషం ◆ గోవును కాపాడండి ◆ గ్రహాలు - రోగాలు ◆ తాంబూల రహస్యం ◆ తేనీరు భయంకరం ◆ మద్యపానం మానండి ◆ మీ జబ్బులకు మందు మీ మనసే ◆ ఆహార విరుద్ధాలు ◆ సిద్ధపురుషుల రహస్యాలు ◆ జానపద వైద్యం ◆ ఉప్పు-ఉపయోగాలు ◆ నవగ్రహ శాంతికి ఏడువారాల నగలు ◆ వంటింటి ఔషధాలు ◆ క్యాన్సర్ - బీట్రూట్ ◆ బైరాగి, గోసాయి చిటికెలు ◆ అగస్త్య మూలికా రహస్యాలు ◆ శ్వాస రహస్యాలు ◆ మట్టి, రేల, మామిడి, పుచ్చ, దిరిసెన, మేడి, వేప, మద్ది రహస్యాలు ◆ పాఠకుల అనుభవాలు ◆ జాబులు - జవాబులు ◆ చేదుపుచ్చ, అశ్వగంధ, తులసి, కలబంధ, పొగాకు, మునగ, పత్తి, అడ్డసరం,జిల్లేడు, ఉత్తరేణి, ఉమ్మెత్త, ఆముదం, కుంకుడు, వాకుడు, గచ్చ, అరటి, ఆపిల్, బొడ్డతరం, గుమ్మడి రహస్యాలు ◆ స్త్రీ పురుష సౌందర్యం ◆ తేనె, నెయ్యి, పాలు ◆ 80 వాతరోగాలు ◆ మూర్ఛరోగాలు ◆ మాతృవైద్యం మొదలైనవి ఎన్నెన్నో.

ఆయుర్వేద జీవన వేదం

వెల రూ. 50/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 70/-

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు ◆ ఆయుర్వేదషాంపు ◆ సుగంధ సంజీవని పండ్లపొడులు ◆ కళ్లకుకషాయం ◆ కేశధూపం ◆ నల్ల వెంట్రుకలకు తలనూనె ◆ చుండ్రుకు, పేనుకొరుకుడుకు తైలం ◆ మొటిమలకు ముఖసౌందర్య లేపనం ◆ చంద్రబింబంలాంటి అందం ◆ అగ్నివ్రణతైలం ◆ సుగంధస్నాన చూర్ణం ◆ సౌందర్యతైలం ◆ కంటిచూపుకు కమ్మని కూరలు, పచ్చళ్ళు, కాటుకలు ◆ ఆవుమూత్రంతో ఐ డ్రాప్స్◆ సౌందర్యతైలం ◆ పిప్పిపళ్ళకు దంత తైలం ◆ చెవులకు ముల్లంగితైలం ◆ముక్కుకు గులాబితైలం ◆ సొంఠిగుటికలు ◆ తులసి టీ ◆ సరస్వతితైలం ◆ నిద్రాతైలం ◆ తలనొప్పితైలం ◆ అర్జునాంజనం ◆ ఆయుర్వేద ప్రజారక్షణ తైలం ◆ వాతమాత్రలు ◆ పక్షవాతతైలం ◆ దోమలకు ఆయుర్వేద ఆలౌట్ ◆ ఇంద్రియ స్థంభనగుటికలు ◆ లింగదృఢత్వం ◆ స్తనాల బిగువుకు ◆ శొంఠి లేహ్యం ◆ కర్పూరాంజనం ◆ తులసిపాకం మొదలైనవి ఎన్నెన్నో.

ఆయుర్వేద గ్రంథాలు కావలసిన వారు యమ్.ఒ. గానీ, డి.డి. గానీ "అందరికి ఆయుర్వేదం" పేరు మీద పంపండి.

ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్ : 040-23547132, 9849017675

సకల శిరోరోగాలకు - అద్భుత కేశసౌందర్యానికి

వ్యాసమహర్షులవారు చెప్పిన - శిరః సౌందర్య తైలం

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన పాఠకులారా! మన మహాఋషులలో వ్యాసమహర్షుల వారు ఒక ప్రత్యేకమైన మహోన్నత మానవతావాదిగా చరిత్రలో కీర్తించ బడినారు. ఆ మహాత్ముడు ఆయన కాలం నాటికి భరతఖండ వ్యాప్తంగా ఎక్కడెక్కడో చల్లాచదురుగా విడిపోయివున్న వేద విజ్ఞానాన్ని ఆసేతు హిమాచలం తన పర్యటనల ద్వారా సేకరించి ఆ మొత్తం వేద విజ్ఞానాన్ని నాలుగు భాగాలుగా విభజించి ఆ నాలుగువేదాలు అందరికి అర్థమయ్యే రీతిలో తన శిష్యులచేత వ్యాఖ్యానాలు రచింపచేసి ఈ భరత ఖండ ప్రజలకు కొన్ని లక్షలకోట్ల సంవత్సరాల వరకు అవసరమైనంత విజ్ఞానాన్ని అందించారు. అందుకే గురుపరంపరలో వ్యాస మహర్షుల వారిని అగ్ర పీఠంపైన కూర్చోపెట్టి గురుపౌర్ణమినాడు అందరూ గురువులకు గుర్తుగా ఆ మహాత్ముణ్ణి పూజించడమనే సదాచారం మనదేశంలో ఏర్పడింది. అందువల్ల ప్రతిగురుపౌర్ణిమినాడు ఆమహాత్ముణ్ణి పూజిస్తూ ఆయన ప్రజల శిరోరోగాలకోసం కేశసౌందర్యంకోసం తన పరిశోధనల ద్వారా అందించిన ఒకమహోన్నత శిరఃసౌందర్యతైలాన్ని మీకందిస్తున్నాం అందుకోండి.

కావలసిన పదార్థాలు : లేతకొబ్బరికాయల నీరు ఒకలీటరు, నాటుఆవుపాలు ఒకలీటరు, నల్లనువ్వులనూనె ఒకలీటరు, అతిమధురం పొడి 10గ్రా॥, కుంకుమ పువ్వు 10గ్రా॥,చెంగల్వకోష్టుపొడి 10గ్రా॥, శ్రీగంధం పొడి 10గ్రా॥, జటామాంసి చూర్ణం, సంపెంగపూలపొడి 10గ్రా॥, జాజికాయపొడి 10గ్రా॥, అగరుగంధపుచెక్కపొడి 10గ్రా॥, చిన్న ఏలకుల పొడి 10గ్రా॥, లవంగాలపొడి 10గ్రా॥, వెలగచెట్టువేర్లపొడి 10గ్రా॥, వెల్లుల్లిరసం 10గ్రా॥, కటుకరోహిణి పొడి 10గ్రా॥, సుగంధపాలవేర్లపొడి 10గ్రా॥, తుంగగడ్డలపొడి 10గ్రా॥, పచ్చకర్పూరం 10గ్రా॥, తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పైన తెలిపిన పచ్చకర్పూరం తప్ప మిగిలిన పదార్థాలచూర్ణాలను కొబ్బరినీరుతో అతిమెత్తగా మర్దించి ముద్దచేసి ఆ ముద్దను నువ్వులనూనెలో కలిపి ఆవుపాలు కూడా పోసి పదార్థమంతా నూనెలో పాలలోకలిసిపోయేటట్లు చేతితో బాగా పిసికి జావ జావగా చేసి చిన్నమంటపైన నిదానంగా పదార్థాలలోని టెంకాయనీరు ఆవుపాలు మరిగిపోయి కేవలం నువ్వుల నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి ఒకబట్టలో వడపోసి ఒకచుక్కకూడా నూనె వృధాకాకుండా మొత్తం బట్టలో నుండి దిగేటట్లు పిండి అందులో పచ్చకర్పూరం పొడిని వేసి మూతపెట్టి అదిబాగా కలసిపోయిన తరువాత ఆ నూనెను జాగ్రత్తగా ఒకగాజు సీసాలో పోసి మూతగట్టిగాపెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ తైలాన్ని శిరోవ్యాధులున్నవారు తలనుండి పాదాల వరకు శరీరమంతా మర్దన చేసుకొని ఒకగంట ఆగి శీకాకాయపొడితో వంటికి తలకు రుద్దుకొని స్నానం చేస్తూవుండాలి.

ప్రయోజనాలు : శరీరమంతా మండిపోయే ఒళ్ళుమంటలు, కళ్ళు మంటలు, కాళ్ళుచేతులమంటలు, కండ్లరోగాలు, నోటిలో నీరు ఊరడం, రొమ్ముల్లో మంటలు, శిరోబాధలు, ఉదరంలోమంట, అతిదాహం, మేహవాపులు, మేహనొప్పులు, నాభినొప్పి, వెంట్రుకల రోగాలు, క్రమంగా హరించిపోయి శరీరంలోని అతిదుష్టవేడిమి పూర్తిగా హరించిపోయి దేహమంతా చల్లబడి చర్మానికి మంచి నునుపు, కాంతి వెంట్రుకలకు తుమ్మెదలవంటి నల్లదనం క్రమంగా సంప్రాప్తిస్తాయ్.

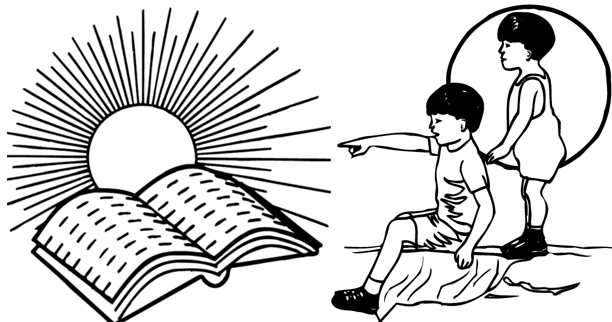
☛ ఈ తైలం విడువకుండా కనీసం నలభైరోజులు ఆచరిస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. అయితే, ఈ తైలం వాడేటప్పుడు అతి వేడి చేసే పదార్థాలనుగానీ, తొందరగా జీర్ణంకానీ వాతపదార్థాలుగానీ, సేవించ కూడదు.

ఆహార నియమాలు : కందిపప్పు, గోధుమలు, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, కంద, పెసరపప్పు, లేతమునక్కాయలు, లేత బెండకాయలు, అంజూర్‌పండ్లు, అల్లంపచ్చడి, లేత అరటికాయలు, కొయ్యతోటకూర, పాయసం, మొదలైనవి భుజించవచ్చు.

ఈ నలభైరోజులపాటు దాహమైనప్పుడల్లా కాచి చల్లార్చిన గోరు వెచ్చని నీరు తాగాలి. సంభోగం నిషేధం.

మండువేసవికి - మంచి ఆహార విహార నియమాలు

-పండిత ఏల్చూరి



కాలములో - మే నెల స్వభావము

మేనెలలో మొదటి పదిహేనురోజులు వసంత, గ్రీష్మ ఋతువుల సంధికాలం. ఇంచుమించుగా మే పది, పదిహేను తారీఖులనుండి గ్రీష్మ ఋతువు ప్రారంభమై జూలై మధ్యభాగంవరకు తనప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

వేసవిలో పాటించాల్సిన నియమాలు

ముందు జరిగిపోయిన శీతాకాలంలో శరీరంలో పేరుకుపోయిన కఫం ఈ ఋతువులోని తీవ్రమైన వేసవిఎండకు కరిగి కడుపులోకిచేరి కడుపులోని జఠరాగ్నిని నశింపచేసి తినేఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం కానివ్వకుండా అనేకరోగాలను కలిగిస్తుంది.

అందువల్ల అలాంటి అజీర్ణసమస్య వున్నవారు అప్పుడప్పుడు ఒకలీటరు గోరువెచ్చని మంచినీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి వాంతి చేసుకోవడం ద్వారా ఉదరంలో చేరిన చెడుకఫాన్ని బయటకు తీసుకోవచ్చు. అలాగే ప్రతిరోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెతో శరీరమంతా రుద్దుకొని ఒక గంట సమయం ఆగి స్నానం చేస్తుండాలి. దాంతోపాటు అదేనువ్వులనూనెను గుక్కెడు నోటిలో పోసుకొని అయిదు నిమిషాల పాటు పుక్కిలించి వూసివేస్తుండాలి.

వారి వారి అవకాశాన్నిబట్టి చందనంగానీ, అగరుగానీ మంచినీరుతో గంధంతీసి ఆగంధాన్ని శరీరానికి లేపనంచేసుకోవడం చాలామంచిది.

వేసవిలో - ఏఆహారం ఇంపుగా వుంటుంది?

సూర్యుడు ఈ గ్రీష్మఋతువులో తన అత్యంత శక్తివంతమైన ప్రచండ కిరణాలతో ప్రపంచంలోని సారమంతా పీల్చువేస్తుంటాడు. అందువల్ల మానవులంతా కళతప్పి కృశించి బలహీనులుగా తయారౌతారు. కాబట్టి ఈ కాలంలో తీయనిపదార్థాలు, చల్లగావుండే ద్రవపదార్థాలు మనో హరంగా శక్తివర్థకంగా వుండే మామిడిపండ్లు ఎవరు భుజిస్తారో వారు ఈ వేసవిలో కృశించరు.

పాత బియ్యాన్ని వేయించి చేసిన రవ్వ (నూక) వండుకొని తినడం ఈ ఋతువులో చాలామంచిది. అలాగే, బార్లీబియ్యం, పాతగోధుమలు కూడా నూకచేసుకొని జావగావండి తినవచ్చు. సెనగలు, పెసలు, ఉలవలు వాడవచ్చు. పొట్లకాయ, కాకరకాయ, నీరుల్లి, అరటిపువ్వు, కంద, లేతముల్లంగి, కొత్తిమీర, తేనె, ద్రాక్ష, కండచక్కెర, పసుపు, మామిడల్లం, మిరియాలచారు, మెంతికూర, కరివేప, సైంధలవణం, సొంఠి సేవించవచ్చు. వీటితోపాటు పాలసుగంధపానకం, త్రిఫలచూర్ణం, సొంఠికాఫీ, అల్లంటీ, పాతఉసిరికపచ్చడి సేవించవచ్చు.

వేసవిలో - ఏమి నిషేధించాలి?

ముఖ్యంగా ఈ ఋతువులో మద్యపానం పూర్తినిషిద్ధం. అయితే, అనేక సంవత్సరాలనుండి అలవాటుపడి మానలేనివారు అతి తక్కువ మోతాదుగా మంచినీరులో కలిపి స్వీకరించాలి. అలాగే, ఈ ఋతువులో ఉప్పు, పులుపు, కారంగల పదార్థాలను అధికమోతాదులో సేవింప కూడదు. ఎందుకంటే ఈరుచులు గల పదార్థాలు అధికవేడి స్వభావాన్ని కలిగివుంటయ్. కాబట్టి సహజంగా వేడితీవ్రంగావుండే గ్రీష్మఋతువులో ఈపదార్థాలను అతిగా సేవిస్తే తీవ్రమైనఉష్ణం శరీరంలో ప్రకోపించి భయంకరమైన వ్యాధులను కలిగిస్తుంది. అంతేగాక, ఈఋతువులో వ్యాయామం కూడా అతిగా చేయకూడదు. సహజంగానే శరీరం క్షీణిస్తుంటుంది కాబట్టి ఈఋతువులో అతివ్యాయామం అనర్థం.

వేసవిలో - రాత్రి నియమాలు

ఈ ఋతువులో రాత్రిసమయాల్లో ఇండ్లలోపల అధికవేడిగా వుంటుంది కాబట్టి చంద్రునికిరణాలుసోకే మేడలపైన పడుకోవడం శ్రేయస్కరం. పడుకునేముందు పైన తెలిపినట్లుగా వంటికి చందనగంధం రాసుకుంటే చాలా హాయిగా వుంటుంది. ఈ ఋతువులో కొత్తగా వివాహమైన నవ యౌవనంలోని స్త్రీ పురుషులు వేసవి సహజమైన సంభోగ నియమాలను పాటించవలసిన అవసరంలేదు. అయితే, కొత్తగా వివాహమైన యువకుడు ఏకారణంచేతనైనా సన్నగా బలహీనంగా వుండివుంటే అలాంటివాడు అసలు వేసవిలో వివాహం చేసుకోకూడదు. ఒకవేళ చేసుకుంటే చాలా పరిమితంగా మాత్రమే సంభోగంలో పాల్గొనాలి. మిగిలిన స్త్రీ పురుషులు కూడా ఈఋతుస్వభావాన్నిబట్టి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా వుండివుంటే పదిహేనురోజులకు ఒకసారి మాత్రమే సంసారంలో పాల్గొనవచ్చు.

పై నియమాలను యథాతథంగా ఆచరిస్తుంటే మానవాళి వేసవిలో సూర్యతాపానికి క్షీణించిపోకుండా ఆరోగ్యంగా బ్రతకగలుగుతారు.

త్రిఫలకల్పంతో - గ్యాస్ట్రబుల్, కడుపులోమంట, కడుపుఉబ్బరం తగ్గినయ్

వి. పార్వతీశ్వరరావు, కుచ్, గుజరాత్.

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారం! అయ్యా నేను కొన్నిరోజుల నుండి త్రిఫలకల్పం వాడుతున్నాను. త్రిఫలకల్పం వాడకముందు గ్యాస్ట్రిక్, కడుపులోమంట, కడుపుఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో బాధపడు తుండేవాడిని. త్రిఫలకల్పం వాడిన తరువాత కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ట్రిక్, కడుపులోమంట తగ్గిపోయినయ్.

ఇప్పుడు నేను చాలా సంతోషంగా వుంటున్నాను. ఇటువంటి అమూల్యమైన సలహా ఇచ్చినందుకు గురువుగారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపు కుంటున్నాను.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

టి. అన్నపూర్ణమ్మ, కర్నూలు, ఫోన్ : 221965,9885506463	రూ.10,000.00
యల్. కోనే బాబూరావు మరియు గంగారత్నం	రూ.10,000.00
రాజధాని ఇంద్రప్రస్థ్రీస్ శ్రీనివాసరెడ్డి, హైదరాబాద్	రూ.5000.00
వి.వి.యస్. బ్రహ్మం,కాకినాడ	రూ.2,116.00
యం. శ్రీనివాసరావు, మాదాపూర్, హైదరాబాద్	రూ.2000.00
డా॥ పుష్పకుమారి, హైదరాబాద్	రూ. 1,116.00
రాజలింగమ్, ముంబయ్	రూ. 1100.00
యమ్.ఎ. హమీద్, సికింద్రాబాద్	రూ.1002.00
టి. రాజేశ్వరి, వేములవాడ	రూ.1000.00
శ్రీరామ్ వెంకటసీతారామయ్య, పిడుగురాళ్ళ,గుంటూరుజిల్లా	రూ.1000.00
తండ్రి సబ్బారపు సూర్యనారాయణ జ్ఞాపకార్థం	
కుమారుడు చంద్రశేఖర్, మౌలాలి, హైద్రాబాద్	రూ.1000.00
(నెలకు 200 ప్రకారం, మే,జూన్,జూలై, ఆగస్టు, సెప్టెంబర్,09)	
జయంతి రమేష్, రాయదుర్గం	రూ.700.00
వి. శాంతయ్య, మియాపూర్, హైదరాబాద్	రూ.516.00
నాగేశ్వర్‌రెడ్డి, ప్రొద్దుటూరు	రూ.508.00
వై. కామేశ్వరరావు, మల్కాజుగిరి, హైదరాబాదు.	రూ.500.00
శ్రీనివాస్‌కుమార్	రూ.500.00
మోహన్‌కుమార్, బి.టి.మయ్. లేఅవుట్, బెంగళూరు	నెలకు. రూ.500.00
బేతిరెడ్డి లక్ష్మీసాయి మౌనిక	రూ.500.00
వై. సత్యనారాయణ రాజు, నెలమూరు	రూ.500.00
కీ॥శే॥ అరిగెల చిన్న కాశమ్మ జ్ఞాపకార్థం, హైద్రాబాద్	రూ.500.00
రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ.300.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ.300.00
బి.యస్.ఆర్. మూర్తి, హైదరాబాద్	రూ.300.00
వెలగల వెంకటరెడ్డి	రూ.300.00
సి.హెచ్. సత్యనారాయణ	రూ.300.00
టి. అలేఖ్య, విజయవాడ	రూ.250.00
టి. అమరేష్, విజయవాడ	రూ.250.00
జి. రామగోపాలరావు, అంగుల్, ఒరిస్సా	రూ.250.00
పి. కనకరాజు, హైదరాబాద్	రూ. 250.00
ముద్ద మల్లేశం, రంగారెడ్డిజిల్లా	రూ.250.00
వి. నరసింహ్మమూర్తి, హైద్రాబాద్	రూ.216.00
మామిడి పెద్దకోటయ్య, నల్లగొండ	రూ.210.00
త్రిపురాది రామకృష్ణరావు, నిడదవోలు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా.	రూ.205.00
సుభద్ర పెంద్యాల, హైదరాబాద్	రూ.200.00
మహేష్‌కుమార్, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
రాజనాల విజయలక్ష్మి, పటాన్‌చెరువు	రూ.200.00
పత్తికృష్ణమూర్తి, కర్నూల్.	రూ.200.00
కుమారి ప్రత్యూష, కర్నూల్	రూ.200.00
కొత్త లక్ష్మణరావు, జంగారెడ్డిగూడెం	రూ.200.00
కొత్తపల్లి రాజ్యలక్ష్మి, కైకలూరు	రూ.200.00
గుడిమెట్ల గోపాలరెడ్డి, మల్లిపూడి	రూ.200.00
వేమగంటి రాఘవమ్మ, పశినేదల	రూ.200.00
సూర్యకుమారి	రూ.200.00
కాంతమ్మ	రూ.200.00
రాఘవచార్యులు	రూ.200.00
శేషగిరి సత్యనారాయణ	రూ.200.00
చింతావెంకట రెడ్డి	రూ.200.00
చింతా బాపిరెడ్డి	రూ.200.00
సత్తి కనుకం	రూ.200.00
గుడిమెట్ల చెల్లారెడ్డి	రూ.200.00
కాండూరి శ్రీరామమూర్తి, ఉదయభాస్కర్	రూ.200.00
చెట్టూరి సత్యనారాయణ	రూ.200.00
బి. సుజాత, ఏలూరు	రూ.200.00
శేషగిరి సత్యనారాయణ	రూ.200.00
ముత్యాల వీర వెంకట త్రినాథ్, బానాయిపాలెం	రూ.200.00
కేతేపల్లి శ్రీనివాస, సికింద్రాబాద్	రూ.200.00
సత్యకుమారి, చీరాల	రూ.200.00
కామరాజుగుప్త, శ్రీకాకుళం	రూ.200.00
భిక్షపతి, హైదరాబాద్	రూ.200.00
జి.ఎ. సుబ్రహ్మణ్యం శాస్త్రి, కుల్లా,, తూ.గో.జిల్లా. (నెలకు)	రూ.100.00
జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హేమవతి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
చిక్క శేషగిరి రావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
యం.తులశమ్మ, రాయదుర్గం (నెలకు)	రూ.100.00

వివిధ వివరాలకు ఈ క్రింది వారిని సంప్రదించండ

1) సభ్యత్వ వివరాలకు : శ్రీ చావలి రామకృష్ణరావు ✆ 9440324193
సమయం : ఉ॥ 9గం॥నుండి మ॥ 12 గం॥వరకు (శిబిరాల తేదీలలో తప్ప)

2) కార్యాలయ వివరాలకు : ఆయుర్వేద వెంకటయ్య ✆ 98490 17675
సమయం : ఉ॥ 9గం॥నుండి సా॥ 6 గం (మధ్యాహ్న భోజన విరామం)

3) పత్రికల ఏజంట్లు : శ్రీ మోహన్‌రావు ✆ 9705523622
సమయం : ఉ॥ 10గం॥నుండి మ॥ 1 గం॥ (మధ్యాహ్న భోజన విరామం)

4) ఔషధాల ఏజెంట్లు : జి. శంకర్ ✆ 9908103620
సమయం : మ॥ 2గం॥నుండి సా॥ 6 గం॥వరకు

5) గోసంబంధమైన వివరాలకు : మహర్షి ఏల్చూరిగారు ✆ 040-23547132
సమయం : సా॥ 5 గం॥నుండి 6 గం॥ వరకు మాత్రమే (శిబిర తేదీలలో తప్ప)

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
06-06-2009 శనివారం	వత్సవాయి కృష్ణాజిల్లా	జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ ఆవరణలో ఆగస్త్యమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ ఉ॥ 8-32ని॥లకు	శ్రీ జి.వి.యమ్. శర్మ ✆ 9441877485 శ్రీ బి. సాంబశివరావు ✆ 08654 293099	శ్రీ రామవరపు జ్ఞానానందాచార్యులు ✆ 9989278150 శ్రీ బి.రాజు ✆ 08654 282724
07-06-2009 ఆదివారం	తెనాలి గుంటూరుజిల్లా	నన్నపనేని వెంకటరావు కళ్యాణమందిరం, నాజరుపేట	శ్రీనివాస ఫర్నిచర్స్	శ్రీ శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ✆ 9246475373 శ్రీ కోటకిషోర్‌కుమార్ ✆ 9292004508
13-06-2009 2వ శనివారం	విజయవాడ కృష్ణాజిల్లా	సిద్ధార్థ ఆడిటోరియమ్ సిద్ధార్థఆర్ట్సుకాలేజ్, మొగల్‌రాజపురం	రోటరీక్లబ్ ఆఫ్ విజయవాడ, కాస్మో పి.వి. రమణ	శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి ✆ 9885969885
14-06-2009 ఆదివారం	ఉయ్యూరు కృష్ణాజిల్లా	జెమిని ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్ జెమిని నగర్, తోట్లవల్లూరు, ఉయ్యూరు	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఉయ్యురు శాఖ.	శ్రీ కె. బాలకోటి ✆ 9849455069 శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి ✆ 9885969885 శ్రీ బాలాజి ✆ 9849815375
21-06-2009 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	సీతారామ కళ్యాణమంటపం పోర్టు ఆసుపత్రి దగ్గర, శాలిగ్రామపురం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ.	శ్రీ సీతారామశర్మ ✆ 9849127619 శ్రీటి.వి.రమణ ✆ 9490184717 యం.జయంతి ✆ 9849667608
28-06-2009 ఆదివారం	జంగారెడ్డిగూడెం ప.గో.జిల్లా	త్రివేణి కాలేజ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, జంగారెడ్డిగూడెం శాఖ.	శ్రీ రెడ్డి రామకృష్ణ ✆ 9701357544 శ్రీరెడ్డి సంజీవరావు ✆ 9177059449 శ్రీరామ్‌కుమార్ ✆ 9441255776
4-07-2009 శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	పరిటాల శ్రీరాములు కళ్యాణమండపం, ఆర్.టి.సి. బస్టాండు దగ్గర	శ్రీ హెచ్. రవీంద్రగౌడ ✆ 9440862377 08552 228213 (ఇ)	శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ ✆ 08552 226618 శ్రీమతి పి. గాయత్రి ✆ 08496 248233
5-07-2009 ఆదివారం	అనంతపురం పట్టణం	శ్రీశ్రీశ్రీ శివబాలయోగి మహారాజ్ ఆశ్రమం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ✆ 9492751467 శ్రీ ప్రసాద్ ✆ 940957032	శ్రీ జె. రమేష్ ✆ 9866654871 శ్రీ జగన్ ✆ 9948091149 శ్రీ శివకుమార్ ✆ 9966976445
11-07-2009 2వ శనివారం	నల్లగొండ పట్టణం	రత్న ఫంక్షన్ హాల్ టి.డి.పి. ఆఫీసు ప్రక్కన, రామగిరి	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్లగొండ శాఖ.	శ్రీ సి.హెచ్. కోటేశ్వరరావు ✆ 9440616975 శ్రీమతి. సి. హెచ్. భవాని ✆ 08682 227523
19-07-2009 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణం	వి.ఆర్.సి. గ్రౌండ్స్	న్యూ లైఫ్ పౌండేషన్	శ్రీబొల్లినేని సాయిప్రసాద్ ✆ 9885522863 యం. వెంకటేశ్వరరావు ✆ 9849049152
25-07-2009 శనివారం	కోదాడ నల్గొండజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కోదాడ శాఖ.	శ్రీ పొలిశెట్టి నాగనరసింహారావు ✆ 9848181437, (ఆ) 255604
01-08-2009 శనివారం	నిజమాబాద్ పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	వివేకానంద యోగాకేంద్ర, ఆర్మపల్లి	శ్రీ ప్రభాకర్ గురూజీ ✆ 9848060613
08-08-2009 శనివారం	ఖమ్మం పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఖమ్మం శాఖ.	శ్రీ పాలవరపు శ్రీరాములు ✆ 9848738813 శ్రీ జి.వి.యమ్. శర్మ ✆ 9441877485
15-08-2009 శనివారం	తిరుపతి పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, తిరుపతి శాఖ.	శ్రీమతి మునిలక్ష్మి ✆ 9848505632
22-08-2009 శనివారం	మహబూబ్‌నగర్ పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, మహబూబ్‌నగర్ శాఖ.	శ్రీ యన్. రవీంధర్ రావు ✆ 9440424447 టి. వేణుగోపాల రావు ✆ 9440831549 శ్రీ డి. శ్రీనివాసరావు ✆ 9490709922
29-08-2009 శనివారం	తణుకు ప॥గో॥జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, తణుకు శాఖ.	శ్రీ కడియాల సూర్యనారాయణ ✆ 9393969679, 08819 223137
5-09-2009 శనివారం	కడప పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కడప శాఖ.	శ్రీ జె. శివప్రసాద్ ✆ 9246941117 08562 654669
12-09-2009 శనివారం	కాకినాడ తూ॥గో॥జిల్లా.	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీ సలూమూరి శ్రీనివాస్ ✆ 08857329334, 23674	శ్రీ యస్.యస్. కాంతారావు ✆ 9440177608
19-09-2009 శనివారం	హిందూపురం అనంతపురంజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హిందూపురం శాఖ.	శ్రీ సకలకృష్ణమూర్తి ✆ 9866676245
20-09-2009 ఆదివారం	ధర్మవరం అనంతపురంజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ధర్మవరం శాఖ.	శ్రీమతి వి. శారద ✆ 9885416028 శ్రీవి. నారాయణస్వామి ✆ 9491507528
3-10-2009 శనివారం	సిద్దిపేట మెదక్‌జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, సిద్దిపేట శాఖ.	శ్రీరాజకుమార్ ✆ 9247221950 శ్రీమతి షాహిన్ ✆ 9440483830

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికీ ఆయుర్వేదం (TM)



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

సంపుటి 13 సంచిక 3 జూన్, 2009 రూ.10/-

ఆధునిక విలయం - అనారోగ్య ప్రళయం

తరతరాల ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానంతో భరతఖండంలోని ప్రజలు రోగమంటే ఏమిటో తెలియకుండా నిండునూరేళ్ళపాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో బ్రతుకుతున్నకాలంలో ఆధునిక సాంకేతిక శాస్త్రవిజ్ఞానంపేరుతో విదేశీ వికృతవిషం మనదేశంలోకి ప్రవేశించింది. ఎన్నెన్నో భ్రమలను వ్యామోహాలను కల్పించింది. ఇంగ్లీషువిద్యతో ఎంతో ఎదిగిపోవచ్చని భారతీయ భాషలలో అలాంటి శక్తిలేదని ప్రచారం ప్రారంభించింది. అలాగే, ఎంతోకాలం ఔషధాలు వాడితేగానీ ఆయుర్వేదంలో వ్యాధులు కుదరవని క్షణమాత్రంలో ఇంగ్లీషు వైద్యంతో ఆరోగ్యం పొందవచ్చని నమ్మబలికింది. అదేవిధంగా, దేశీయ వ్యవసాయంతో తక్కువ దిగుబడివచ్చే సేద్యవిధానంకన్నా విదేశీ రసాయనాలతో అధికదిగుబడినిచ్చే ఆధునికసేద్యం మంచిదని రైతాంగాన్ని ఊరించింది. ఇలా అడుగడుగునా రంగులకలలు సృష్టిస్తూ ఆశాసౌధాలను నిర్మిస్తూ చివరకు భారతీయ హృదయాలలో తమ విజ్ఞానంకన్నా విదేశీవిజ్ఞానమే గొప్పదనే విశ్వాసాన్ని సుస్థిరం చేయగలిగింది.

కుండెడు క్షీరభాండంలో ఒక్క ఉప్పుగల్లు వేస్తే ఆ క్షీరమంతా ముక్కలు ముక్కలై ఎలా విరిగిపోతుందో అదేవిధంగా ఆధునిక విషవిజ్ఞానం అనే ఉప్పుగల్లు భారతీయ అమృతవిజ్ఞానం అనే క్షీరభాండంలోపడి దేశీయవిద్యను వైద్యాన్ని వ్యవసాయాన్ని సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను సమాధిచేసి జాతి యావత్తును భ్రష్టు పట్టించింది.

ఇంతమోసం, ఇంతదగ, ఇంతభ్రష్టత్వం, ఇంత అనారోగ్యం నేటి భారతీయ జీవితాలలో కనిపిస్తూవున్నా కూడా కళ్ళముందే తాము తమసంతానం నానాటికి కృశించి నశించిపోతున్నాకూడా ఈనాటి ప్రజలలోగానీ, మేధావివర్గాలలోకానీ పాలక వర్గాలలలోగానీ ఏమాత్రం చలనం కలగడంలేదు.

యౌవనప్రాయంలోనే కళ్ళుపోతున్నా, జుట్టుపోతున్నా, పళ్ళూడిపోతున్నా, మధుమేహం, చర్మరోగాలు, లివర్‌రోగాలు, గుండెరోగాలు, బ్లడ్‌క్యాన్సర్, కిడ్నీసమస్య ఇలాంటివి తరుణప్రాయంలోనే ముంచుకొస్తున్నా ఆ దీర్ఘకాలికవ్యాధులతో ఆసుపత్రులపాలై వేలు లక్షలు ఖర్చుపెట్టినాకూడా ఫలితం దక్కక ప్రాణాలు గాలిలో కలిసిపోతూవున్నా నేటి ప్రజలలో కదలికగానీ, మార్పుగానీ రవ్వంతైనా రావటంలేదు.

దెబ్బతిన్నమనిషి జ్ఞానంపొందడం ఒక్కసారి జరిగిన ప్రమాదాన్ని ఆపదను మరోసారి రాకుండా జాగ్రత్తపడటం ఎప్పటికప్పుడు తన జీవితంలోని సంఘటనలను అనుభవాలను బేరీజువేసుకుంటూ సరిదిద్దుకుంటూ సాగిపోవడం అనేది మానవలక్షణం. కానీ, కళ్ళముందు ఇంత భయంకరమైన ఆధునిక అనారోగ్య ప్రళయం సంభవిస్తూవున్నా ఇంకా మనం ఆ ఆధునిక మత్తులోనే మొద్దునిద్రపోతున్నామంటే ఇది జన్మజన్మలపాపమా? ఏదేవుడో దయ్యమో విధించినశాపమా? లేక మాతృదేశ ఔన్నత్యాన్ని మరిచిపోయి విదేశీ వికృతవిజ్ఞాన ఊబిలో దిగబడిన దౌర్భాగ్యఫలితమా? ఎంతకాలం ఈ మోసద్వేషాలకు బలౌతాం? ఎంతమంది భారతీయులను బలిస్తాం? ఇలా కారాదు! కాకూడదు! కానివ్వకూడదు! చర్మంలో చేవవుంటే దేహంలో దమ్ము వుంటే, రక్తంలోశక్తివుంటే, ఆయుర్వేదస్వరాజ్యం స్థాపించడానికి ముందుకురండి. స్వాగతం....

- ఎడిటర్ (సంతకం)

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాత పూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

ప్రియపాఠకులారా! అతిసారవిరేచనవ్యాధి ప్రబలడానికి జీర్ణవ్యవస్థ అస్తవ్యస్థం కావడం ప్రధానకారణమని తెలుసుకోవాలి. ఏ పదార్థాలనైనా, ఏ పానీయాలనైనా నోటిద్వారా పొట్టలోకి పంపేముందు అవి మంచివా? చెడ్డవా? తాజాగా వున్నవా? నిలువ వుంచినవా? కుళ్ళి, పాచి, వాసనగొడుతున్నాయా లేక స్వచ్ఛంగా సువాసనలు విరజిమ్ముతున్నాయా? అని ఆలోచించాలి. మరుగుదొడ్ల మురికి మంచినీటిలో చేరినప్పుడు ఆ మంచినీరు దుర్గంధం విరజిమ్ముతూ మనకు తెలిసిపోతుంది. అది కలుషితమైందని ముక్కునోరు చెబుతూవున్నా అనాలోచితంగా తాగితే అది జీర్ణవ్యవస్థను చెరిచివేస్తుంది. వెంటనే శరీరం ఆ మురికిని బయటికి పంపడానికి విరేచనాలను సృష్టిస్తుంది. ఈ అతిసార విరేచనాలు ఒక్కొక్కసారి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ప్రాణాలకే ప్రమాదం కలిగిస్తయ్. ఈ క్రింద తెలిపిన తగినమార్గాలు తెలుసుకోండి.

అతిసార విరేచన సమస్యలకు అతిసులువైన ఆహార పరిష్కారాలు

-పండిత ఏల్చూరి

అన్నివిరేచనాలకు - అద్భుతమార్గం



కాచు, సోపుగింజలు, తుమ్మబంక, దానిమ్మపూలు, జాపత్రి, జాజికాయ, కొడిసెపాలగింజలు, అతివస, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణించి నిలువవుంచుకోవాలి.

పూటకు పావుచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా వెన్న, ఒకచెంచా పంచదారకలిపి ఆహారానికి గంటముందు రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే తప్పకుండా నీళ్ళవిరేచనాలు, నెత్తురువిరేచనాలు, బంకవిరేచనాలు, నెత్తురుబంక కలిపిపడే విరేచనాలు, ఇలాంటి ఏరకమైన అతిసార విరేచనాలైన అత్యద్భుతంగా హరించిపోతయ్.

వాయువిడంగాలతో - వాటమైనయోగం

వాయువిడంగాలు 50గ్రా॥ తెచ్చుకొని శుభ్రంగా చెరిగి వాటిని ఒక మట్టిమూకుడులోవేసి కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి ఆ మెత్తటి చూర్ణంతో సమానభాగంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ మూడుపూటలా పూటకు అరటీచెంచా పొడి మోతాదుగా అరకప్పు పలుచని మజ్జిగతో సేవిస్తుంటే జిగటవిరేచనాలు రక్తవిరేచనాలు తొమ్మిదిపూటల్లో తిరిగిరాకుండా తగ్గిపోతయ్.

కఠినరక్తవిరేచనాలకు - కడుతేలికైనమార్గం

ఉత్తరేణిగింజలు మూడుగ్రాములు, ఉత్తరేణి ఆకులు మూడు గ్రాములు తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి వడపోసి ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటిలో ఆ రసాన్ని కలిపి రోజురెండుపూటలా మూడు రోజులపాటు సేవిస్తే ఎంత కఠినమైన రక్తవిరేచనాలైనా తగ్గిపోతయ్.

విరేచనహర - గుటికలు

పసుపు, మిరియాలు, వేపాకులు, తుంగగడ్డలు, వాయువిడంగాలు, పిప్పళ్ళు, సమంగా తీసుకోవాలి. వీటిలో పిప్పళ్ళు, మిరియాలు వాయువిడంగాలు మట్టిమూకుడులో దోరగా వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. వేపాకును నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. తుంగగడ్డలను పాలతో ఉడికించి ఎండించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఆతరువాత అన్ని చూర్ణాలను కలిపి వడపోసిన మేకమూత్రంతో మెత్తగా మర్దించి బఠాణి గింజంత గోలీలుచేసి ఆరబెట్టుకోవాలి. పూర్తిగా ఎండిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ మాత్రలను పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున రెండుపూటలా మజ్జిగతో సేవిస్తుంటే అద్భుతంగా వారంరోజుల్లో జిగటవిరేచనాలు రక్తవిరేచనాలు తగ్గిపోవడమేకాక జీర్ణశక్తి పెరిగి మంచికొత్తరక్తంపుట్టి దేహపుష్టికూడా కలుగుతుంది.

ముఖచిత్ర కథనం

వాత, పిత్త, కఫాలే జనన మరణ కారణం. ఆ మూడింటి సమతౌల్యతే ఆరోగ్య తోరణం.

ప్రియమైన ఆయుర్వేద బంధువులారా! ఈ ఆనంతమైన సృష్టికి మూలకారణాలైన ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, జలం, భూమి అనే పంచమహాభూతాలలో ఆకాశం, వాయువు కలిసి వాతము అనే ధాతువుగాను, అగ్ని పిత్త ధాతువుగాను, జలం భూమి కలిసి కఫ ధాతువుగాను ఆకృతి చెంది సమస్త ప్రాణులను సృష్టిస్తూ పెంచుతూ ప్రాణాలు తీస్తుంటయ్. ఈ మూడు ప్రధాన మూలధాతువులు శరీరంలో సమంగా వున్నప్పుడు ఒకదానినొకటి మించకుండా వున్నప్పుడు ప్రాణులకు ఏ అనారోగ్యం సోకకుండా ఉంటుంది. ఇవి అసమానమైనప్పుడు దోషాలుగా మారి అనేకరోగాలకు దారితీసి ప్రాణాలు తీస్తుంది. ఇదే ఈ సృష్టిలో రహస్యం. ఈ చిన్న రహస్యాన్ని అర్థం చేసుకోలేకనే ఈనాటి మానవులు ఎన్నోరకాల వ్యాధులకు గుర్రై అకాల మరణాలతో ఆహుతై పోతున్నారు. ఆ వివరాలు పూర్తిగా తెలుసుకోండి. ఏ వైద్యుడితో, ఏ వైద్యశాలతో అవసరంలేకుండా నూరేండ్లకు పైగా హాయిగా జీవించండి.



పుట్టుక, పెరుగుదల, మరణాలే శరీరంలోని వాత పిత్త కఫాలు

"వాయు : పిత్తం కఫ శ్చేతి త్రయో దోషా: సమాసత:"

మానవ శరీరాలలో క్రమంగా వాయువు, పిత్తం, కఫం అనబడే మూడు దోషాలు ఉంటాయని దీనిభావం.

"వికృతావికృతా దేహంఘ్నన్తితే వర్తయన్తిచ"

ఈ వాత, పిత్త, కఫాలు వికృతిని పొందితే మనిషిని చంపడానికి సామర్థ్యం కలిగి వుంటాయని, వికృతిని పొందకుండా సమంగా వున్నప్పుడు శరీరాన్ని సుఖంగా ఉంచగలవని భావం.

" తే వ్యాపినోపి హృన్నాభ్యో రథోమధ్యోర్ధ్వసంశ్రయా:"

ఈ మూడుదోషాలు శరీరమంతా వ్యాపించి వున్నప్పటికీ ప్రధానంగా బొడ్డుకు క్రింది భాగమంతా వాతస్థానమని, బొడ్డుకు హృదయానికి మధ్యభాగం పిత్తస్థానమని, హృదయానికి పై భాగమంతా కఫ స్థానమని భావం.

"వయోహెూరాత్రిభుక్తానాం తేన్త మధ్యాధిగా: క్రమాత్"

మానవులకు శరీరంలో బాల్యావస్థలో కఫం ప్రధానంగాను, మధ్య వయసులో పిత్తం ప్రధానంగాను, వార్ధక్యంలో వాతం ప్రధానంగాను, అధికంగా సంచరిస్తుంటయ్.

అలాగే, ప్రతిరోజూ పగటిపూట ఉదయకాలంలో కఫం ఎక్కువగాను, మధ్యాహ్నకాలంలో పిత్తం ఎక్కువగాను, సాయంకాలం వాతం ఎక్కువగాను శరీరంలో సంచరిస్తుంటయ్.

అదేవిధంగా రాత్రిప్రారంభంలో కఫం, అర్ధరాత్రి పైత్యం, రాత్రి చివరికాలం వాతంతో కూడివుంటయ్.

అదేప్రకారంగా, భోజనం చేసినవెంటనే శరీరంలో కఫం పెరుగుతుంది. ఆ ఆహారం జీర్ణమయ్యేటప్పుడు పైత్యం పెరుగుతుంది. పూర్తిగా జీర్ణమైన తరువాత వాయువు పెరుగుతుంది.

ధాతువులే దోషాలు - దోషాలే రోగాలు

" శరీరదూషణాత్ దోషా ధాతవో దేహధారణాత్" ఈ వాత పిత్త కఫాలు దేహాన్ని ధరిస్తూ సమంగా వున్నప్పుడు ధాతువులని పిలువబడతయ్. అలాగే, ఇవి అసమానమైనప్పుడు శరీరాన్ని దూషించే స్వభావం కలిగివుంటయ్ కాబట్టి అప్పుడు వీటిని దోషాలు అని పిలుస్తారు.

వాయువు దూషించినప్పుడు వాతరోగాలు, పిత్తం దూషించినప్పుడు పైత్యరోగాలు, కఫం దూషించినప్పుడు కఫరోగాలు రెండుదోషాలు కలిసి దూషించినప్పుడు ఆరెండు దోషాల లక్షణాలతో కూడినరోగాలు లేక ఒకేసారి మూడుధాతువులు దూషించినప్పుడు మూడుదోషాల లక్షణాలతోకూడిన భయంకర సన్నిపాతరోగాలు మానవులకు కలుగుతుంటయ్.

పైన తెలిపిన ప్రధాన మూలధాతువులైన లేక దోషాలైన వాత, పిత్త, కఫాల గురించి విడివిడిగా వివరంగా తెలుసుకుందాం.

వాతం అంటే ఏమిటి? వాతరోగాలు ఎందుకొస్తయ్?

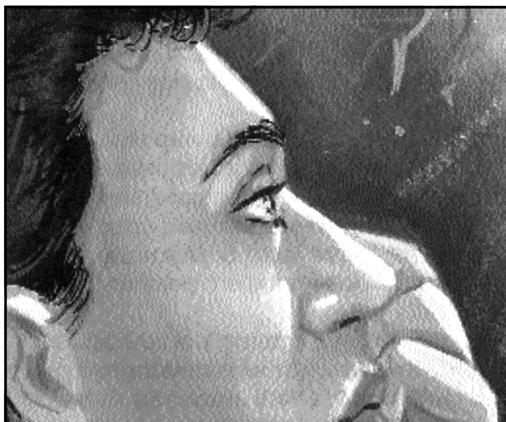


"పవన: తేషు బలవాన్ విభాగే కరణాన్మత:"
"రజోగుణమయ: సూక్ష్మ: శీతో రూక్షోలఘుశ్చల:"

ఎందుకంటే ఈ మూడింటిలో వాయువుకు మాత్రమే శరీరాన్ని విభజించే శక్తివుంది. అంతేగాక, ఇది త్రిగుణాలలో రజోగుణాన్ని ప్రధానంగా కలిగివుంది. అలాగే, దీని సూక్ష్మలక్షణంతో అతిత్వరగా శరీరమంతా వ్యాపించగలుగుతుంది. వాయువు, చల్లనిగుణము కలిగి వేడి చమురులేని స్వభావంతో శరీరాన్ని ఆర్పివేస్తుంటుంది. దీని తేలిక గుణంతో ఒకచోట వుండకుండా శరీరమంతా తిరుగుతూ నిత్య చలన స్వభావంతో కూడివుంటుంది.

అనగా వాత, పిత్త, కఫాలు మూడింటిలో వాయువుతో ఏర్పడిన వాతం అనేది అతి బలీయంగా వుంటుందని భావం. ఈ బలీయమైన వాయుదోషంవల్లే వాతరోగాలు ఏర్పడుతుంటయ్.

వాయుదోషమే - అన్నిరోగాలకు మూలం



"యోగవాహిపరం వాయు: సంయోగాదుభయార్థకృత్"

అనగా వాయువుకు యోగవాహికశక్తి అనే సహజస్వభావంవల్ల ఇది పిత్తముతో కలిసినప్పుడు పిత్తగుణాలతోను, కఫంతో కలిసినప్పుడు కఫగుణాలతో వుండి వాత,పిత్త రోగాలనుగానీ, వాత కఫ రోగాలనుగానీ కలిగిస్తుంది.

ఆకాశంలో కదలకుండా వుండే మేఘాలు వాయుప్రేరణతో ఒకచోటనుండి మరోచోటికి ఏవిధంగా సంచరిస్తుంటాయో అదేవిధంగా శరీరంలో కదలకుండా ఒకేచోటవుండే పిత్తం, కఫం, వాయుప్రేరణ వల్లనే తమస్థానంనుండి శరీరమంతా వ్యాపించగలుగుతయ్.

మంచి వాయువు (వాతం) యొక్క లక్షణాలు

శరీరంలో వాయువు దోషరూపం చెందకుండా మంచివాయువుగా వున్నప్పుడు ఈ క్రింది మంచిలక్షణాలతో మంచిపనులు చేస్తుంటుంది.

- వాయువు శరీరంఅనబడే యంత్రానికి కర్తగావుండి అదే దానిని నడుపుతుంటుంది.
- వాయువు శరీరంలో 1) ప్రాణావాయువు 2)ఉదానవాయువు 3)సమానవాయువు 4)వ్యానవాయువు 5)అపానవాయువు అనే బేధాలతో శరీరమంతా సంచరిస్తూ వివిధక్రియలను విడివిడిగా చేస్తుంటుంది.
- మనుషులు మాట్లాడుట, నడుచుట, తినుట, అరచుట, దూకుట మొదలైన సమస్తకార్యకలాపాలన్నీ ఈ వాతప్రేరణవల్లనే కలుగుతుంటయ్.
- ఈ వాయువు మనసులోచేరి అనేక ఇష్టమైన విషయాలవైపు ప్రేరేపించడంగానీ, ఇష్టంలేని విషయాలనుండి మనసును మరల్చడం గానీ చేస్తుంది.
- వాయుప్రేరణతోనే శరీరంలోని కాలు, చేయి, ఆసనం, మాట, మర్మాంగం, మొదలైన కర్మేంద్రియాలుగానీ కళ్ళు, ముక్కు, చెవి, చర్మం, నాలుక, మొదలైన జ్ఞానేంద్రియాలుగానీ ఆయా కార్యకలాపాలు నిర్వహించగల సమర్థ తను పొంది వుంటయ్.



- భుజించిన ఆహారం 1) రసధాతువు 2) రక్త ధాతువు 3) మాంసధాతువు 4) మేదో(కొవ్వు)ధాతువు 5) అస్థి (ఎముక) ధాతువు 6) మజ్జ(మూలుగు)ధాతువు 7) పురుషులలో వీర్యం, స్త్రీలలో ఆర్తవము అనే ధాతువు ఇవన్నీ వాయు ప్రేరణవల్లనే రూపాంతరం చెందుతూ శరీరాన్ని పోషించ గలుగుతుంటయ్.
- శరీరంలోని అన్ని అవయవాలమధ్య సంధానాన్ని, అను బంధాన్ని ఈ వాయువే కలిగిస్తుంటుంది.
- మలమూత్రాలు శరీరంనుండి బయటకు బహిష్కరింప బడటానికి ఈ వాయువే మూలకారణం. వాయువు సహకారంలేనిది అవి కదలలేవు.
- గర్భంలోని పిండానికి ప్రాణంపోసి దానికొక ఆకృతిని కలిగించడంలోను ఆ బిడ్డను గర్భంనుండి బయటకు రప్పించడంలోను వాయువే ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది.
- మనసుకు సంతోషాన్ని, ఉత్సాహాన్ని, స్ఫూర్తిని వాయువే కలిగిస్తుంది.
- భుజించిన ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకావడానికి అవసరమైన జఠరాగ్నిని ఈవాయువే సక్రమంగా రగిలిస్తుంది.
- ఆయువును ఎల్లవేళలా ఈ వాయువే అంటిపెట్టుకొని వుండి సర్వదా కాపాడుతుంటుంది. **(ప్రకోపించిన చెడువాయువు లక్షణాలు వచ్చేసంచికలో తెలుసుకుందాం)**

నీళ్ళు తాగడంలో - పాటించవలసిన నియమాలు

ఆ నియమాలు - పాటించకపోతే కలిగే రోగాలు

విచక్షణాశీలురైన ప్రియపాఠకులారా! ఈనాడు మనరాష్ట్రంలో *"నీళ్ళు తాగటం"* అనేవిషయంలో అనేక వాదోపవాదాలు చర్చలు జరుగుతున్నాయ్. అయితే, ఏ సత్యాన్నైనా తెలుసుకోడానికి మనవేదాలు ఇతిహాసాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రగ్రంథాలు ప్రామాణికమైనవి కాబట్టి నీరు తాగేవిషయంలో ఆయాశాస్త్రాలు విధించిన నియమ నిబంధనలను మనం చెప్పుకుందాం.



భోజనకాలంలో-జలపాననియమాలు

భోజనం చేయడం ప్రారంభించేముందు గుక్కెడు నీరుతాగి ఆహార నాళాన్ని తడిచేసుకోవాలి. ఎందుకంటే తినే ఆహారం సాఫీగా ఉదరంలోకి ప్రవేశించడానికి అలా తాగాలి. ఆ తరువాత భోజనం మధ్యమధ్యలో కూరమారినప్పుడల్లా గుక్కెడునీరు తాగుతుండాలి. ఎందుకోసమంటే కూరమారినప్పుడు దానిరుచి తెలియడంకోసం నాలుకను శుద్ధిచేసు కోవడంకోసం అలా తాగాలి.

అంతేగాక, మధ్యమధ్యలో ఇలాతాగడంవల్ల శరీరాన్ని పోషించే వాత, పిత్త, కఫాలు ధాతువులు సమత్వాన్ని సౌమ్యతను పొందుతూ జఠరాగ్నిని సక్రమంగా రగిలిస్తుంటయ్. దీనివల్ల ఆహారం కూడా బాగా జీర్ణం అవు తుంది. అలాగే భోజనం మొదట్లో ఘనపదార్థాలు అంటే పచ్చడి, ఇగురు, పప్పుకూర మొదలైనవి తిని ఆ తరువాత పప్పుచారు, చారు, మజ్జిగ, వంటి ద్రవపదార్థాలను చివరిగా స్వీకరించాలి. ఆహారం తరువాత అధికంగా నీరు తాగకూడదు. ఉదరంలో జలశాతం తగ్గితే కొంచెం నీరు తాగాలనే కోరిక పుడితే అతి కొద్దిగా సేవించవచ్చు.

భోజనకాలంలో - అధికజలపానం చేయరాదు

పైన చెప్పినవిధంగా గాక భోజనముందుగానీ, మధ్యలోగానీ తరువాత గానీ అధికంగా నీరుతాగినా లేక అసలు తాగకుండావున్నా ఆహారం జీర్ణంకాదు. భోజనానికి ముందు అధికంగా నీరు తాగితే జఠరాగ్నిమంద గించిపోయి అజీర్ణంపుట్టి శరీరం కృశించిపోతుంది. భోజనానంతరం అధికంగా నీరుతాగితే శరీరంలో కఫం అధికంగా పుట్టి కఫరోగాలు కలుగుతయ్.

అలాగే బాగా ఆకలిగావున్నప్పుడు అన్నంతినకుండా నీరు తాగితే భగంధరరోగంపుడుతుంది. అలాగే, బాగా దప్పికగా వున్నప్పుడు కొంచెమైనా నీరు తాగకుండా భోజనం చేస్తే కడుపులో గుల్మరోగాలు ఏర్పడతయ్.

ఏఏ సమయాలలో - అధికజలపానం నిషిద్ధం

ప్రధానంగా ఉదయంపూట ఏమీతినకుండా పరగడుపుతో వున్న ప్పుడుగానీ, ఆహారంతో కడుపు బాగా నిండివున్నప్పుడుగానీ, సహజంగా దాహం వేయనప్పుడుగానీ, తిన్నఆహారం ఉదరంలోకి దిగకముందేగానీ, బాగా అలసటచెందిన సమయంలోగానీ, చాలాదూరం నడిచివచ్చిన వెంటనేగానీ, నిద్రనుండి లేచిన వెంటనేగానీ, స్నానం చేసిన తక్షణమేగానీ, సంభోగంలో పాల్గొన్న మరుక్షణమేగానీ నిలబడివున్నప్పుడుగానీ, నడుముకట్టుకొనివున్నప్పుడుగానీ, మంచంపై పడుకొని వుండిగానీ, నీరు తాగకూడదని మనపెద్దలు నిషేధం విధించారు.

అధికజలపానం - అనేకరోగాలకు ప్రయాణం

పైన తెలిపిన సమయ నియమాలను పాటించకుండా అధికంగా జలపానం చేస్తే ఈ అమిత ఉదకపానంవల్ల ముందుగా కడుపులోని జఠరాగ్ని హరించిపోయి అన్నిరోగాలకు మూలమైన అజీర్ణంపుడుతుంది. క్రమంగా ధాతునిర్మాణం దెబ్బతిని, రక్తప్రసరణ తగ్గిపోయి నరాల బలహీనత ఏర్పడుతుంది. కాలేయం (లివర్) క్రమంగా స్వయంశక్తిని కోల్పోతూ దేహాన్ని పాలించగల సామర్థ్యం దెబ్బతిని రక్తక్షీణతను కలిగిస్తుంది. తలలో, ఊపిరితిత్తులలో అధికమైన కఫంపుట్టి ఈ కఫభారంతో బుద్ధిమాంద్యం, శరీరంలో అతికొవ్వు పెరిగిపోతయ్. కాళ్ళుచేతులు అధికనీటితో ఉబ్బిపోతయ్.

ఆయుర్వేదంతో అనేక సమస్యలు తీరినయ్

కె. సంపూర్ణమ్మ ఇం.నెం. 5-3-123, కూకట్‌పల్లి, శాంతినగర్, హైదరాబాద్ - 500 072

ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారం!

అయ్యా! ఆవనూనె, సైంధవలవణం కలిపి పళ్ళకు రాశాను పళ్ళ తీపులు తగ్గినయ్.

సోపుగింజలు వేయించి అందులో 100గ్రా॥ పటికబెల్లం పొడరు చేసి తిన్నాను. నరముల పట్టివేత తగ్గినది. మీకు కృతజ్ఞతలు.

కళ్ళకింద రక్తహీనతను సూచించే నల్లటివలయాలు, ముఖంపైన తెల్లబారినట్లుగా సూచనలు కనిపిస్తయ్. ముఖం వివర్ణమై కళావిహీన మౌతుంది. ముఖకాంతి పూర్తిగా అంతరించిపోతుంది. మూత్రా వయవాలు క్రమక్రమంగా బలహీనపడి అతిమూత్రంవంటి అనేక మూత్ర రోగాలు కలుగుతయ్.

అధికజలపానం ఎప్పుడు, ఎవరుచేయవచ్చు ?



వేసవికాలంలో సహజంగా శరీరంలోని నీరంతా అతితక్కువ సమ యంలోనే ఆవిరైపోతుంది కాబట్టి శరీరం కోరుకున్న విధంగా అవసరమైనంత నీటిని అవసరమైనన్నిసార్లు హాయిగా సేవించవచ్చు. అలాగే సహజంగా పుట్టుకతోనే ఉష్ణతత్వంగలవారు మేహతత్వం గలవారు, కారణాంతరాలవల్ల శరీరంలో అధికంగా వేడిపుట్టినవారు అలాగే వేడినిపుట్టించే పదార్థాలను అధికంగా తిన్నవారు బ్రాందీ, విస్కీ, సారాయివంటి విదాహకర మత్తుపదార్థాలను అధికంగా సేవించివున్నవారు పైన తెలిపిన నిషేధాలను పాటించకుండా వారి వారి శారీరక అవసరాన్ని బట్టి ఆయా సమయాలలో తగినంత నీటిని సమృద్ధిగా తాగినాకూడా ఎటువంటి ప్రమాదం జరుగదు.

అయితే, ఎవరైనాసరే బాగా దాహమైనప్పుడు కూడా ఒకేసారి నీటిని ఆపకుండా తాగరాదు. మెల్లమెల్లగా కొద్దికొద్దిగా మధ్యలో ఆపుతూ రెండు మూడుసార్లుగా నీటిని పుచ్చుకోవాలి. దాహం తీరేంతవరకు ఒకేసారి ఆపకుండా అధికనీరు సేవించకూడదు.

ఏ ఏ ఆహారాలు
సేవించిన తరువాత - నీరు తాగకూడదు ?

చలువచేసే స్వభావంగల పండ్లుగానీ, అధికంగా నీరు నిండి వుండే పండ్లుగానీ అంటే నారింజ, కమల (సంత్రా), బత్తాయి (మోసంబి), పంపరపనస, అరటిపండ్లు, నేరేడుపండ్లు, దోసపండ్లు అనాసపండ్లు, కర్బూజపండ్లు, మొదలైనవి తిన్నవెంటనే అధికంగా నీరుతాగకూడదు.

అదేవిధంగా బెల్లంతో లేక పంచదారతో లేక బెల్లం లేక వరిపిండితో శనగపప్పు మొదలైన పప్పులతో చేసిన తీపిపదార్థాలు తిన్నవెంటనే కూడా అధికజలపానం చేయకూడదు.

అలాగే, చేపలుతిన్నవెంటనేగానీ, మామిడిపండుతిన్న వెంటనేగానీ, పాలు తాగిన వెంటనేగానీ, తాంబూలం వేసుకున్నవెంటనేగానీ, ఉదక పానం చేయరాదు. పైన చెప్పిన నిబంధనలకు విరుద్ధంగా జలపానం చేస్తే ఉదరంలో మలినమైన ఆహారరసం పుట్టి దానినుండి ఉత్పన్నమయ్యే ధాతువులుకూడా అనగా రక్తం, మాంసం, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యం మొదలైనవికూడా మలినమౌతయ్. కడుపులో వాతం పుట్టి అజీర్ణ విరేచనాలు కలుగుతయ్. అందువల్ల, పైన తెలిపిన పెద్దలమాటలను తూ.చ. తప్పకుండా మనం పాటించాలి.

అధికశీతలజలం - తాగవచ్చా?

ఎల్లప్పుడు వాడుకొంటూవుండే కుండలోనీరుగానీ, బిందెలోనీరుగానీ ఆయా కాల స్వభావాలనుబట్టి సహజంగా ఎంత చల్లగా వుంటాయో అలాంటినీరు పానయోగ్యమైనది. ఫ్రిజ్‌లలో నిలువవుంచిన అతిచల్లని నీరుగానీ, ఐస్‌ముక్కలువేసి చల్లబరిచిన కృత్రిక శీతలజలంగానీ, వడగండ్లనీరుగానీ ఎట్టి పరిస్థితులలోను సేవించకూడదు.

అధికశీతలజలంతో - అనేకరోగాలు

పైన తెలిపిన కృత్రిమ శీతలజలంగానీ, శీతల పానీయాలుగానీ, ఐస్‌క్రీములుగానీ ఫ్రిజ్‌లలో నిలువవుంచిన పండ్లనుండి తీసిన పండ్ల రసాలుగానీ, సేవిస్తుంటే కాలక్రమంగా సేవించేవారికి జలుబు, దగ్గు, పడిశము, ఆయాసం, ఉబ్బసం (ఆస్తమా), క్షయ, మొదలైన శ్వాసకోశ వ్యాధులు తప్పక కలుగుతయ్.

అధికజలపాన వికారాలకు - విరుగుడు



తెలిసో తెలియకో ఎవరో చెప్పిన మాటలువినో ఆలోచించకుండా పైన తెలిపిన సందర్భాలలో అధిక జలపానంచేసి అనారోగ్యంపాలైనవారు వెంటనే ఆ అలవాట్లను మానుకొని పైనతెలిపినవిధంగా మాత్రమే మంచినీటిని సేవిస్తూ ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు అరచెంచా మొదలుకొని ఒకచెంచా వరకు త్రిఫలకల్ప చూర్ణాన్ని సేవించాలి. కఫరోగులు తేనెతోకలిపి, ఉష్ణశరీరులు మజ్జిగతోకలిపి, వాతరోగులు గోరువెచ్చని నీటితోకలిపి సేవిస్తుంటే ఆయా సమస్యలు క్రమంగా నివారణమై శరీరమంతా తిరిగి సహజస్థితిని పొందుతుంది. శుభం భూయాత్. **(వచ్చేసంచికలో ప్రాత:కాల ఉదకపానవిధులు)**

నిజమైన శిష్యులకు నిండుహృదయంతో ఆహ్వానం
క్రింది అర్హతలుంటే శిష్యులై ఆచార్యులై దేశసేవలో తరించండి.

300 మంది ప్రత్యేక శిష్యులకు అక్టోబరులో ఉచిత శిక్షణ (వేదిక వివరాలు తరువాత తెలియజేయబడతయ్)

యుగయుగాలుగా మనదేశంలో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం గురుశిష్య పరంపరగా ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు అందించబడుతూ భారతీయసమాజాన్ని సంరక్షిస్తూ వచ్చింది. విదేశీజాతులు మనదేశాన్ని ఆక్రమించిన తరువాత ఆగురుశిష్యపరంపర క్రమక్రమంగా కనుమరుగైపోయి ఆరోగ్యవిజ్ఞానంకూడా ప్రజలకు దూరమైపోయింది. అందువల్ల విదేశీవిషసంస్కృతి స్వదేశంలో మారుమూల కుగ్రామాలలో విస్తరించి వ్రేళ్ళూనుకుపోయింది. ఈవిదేశీ భ్రష్టనాగరికత అసలురూపం తెలియనిప్రజలు దాని పైపైమెరుగులకు భ్రమపడి దానికి దాసోహమై నిత్యరోగ పీడితులుగా మారిపోయారు. అందుకే మరలా మనస్వధర్మాన్ని, స్వసంస్కృతిని, స్వంతఆయుర్వేద జీవనధర్మాలను పునరుజ్జీవింప చేయుటకోసం ఈగురుశిష్యపరంపరను పునఃప్రారంభం చేయాలని సంకల్పించాము. ఇది మహామహోన్నత మానవతా వాదులైన మహర్షుల ఆజ్ఞ.

ఈ పరంపరలో ప్రవేశించబోయే శిష్యుల అర్హతలు

★ మనసా వాచా కర్మణా ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానంపట్ల సంపూర్ణవిశ్వాసం గాఢానురక్తి కలిగిఉండాలి. ★ గురువులను తల్లిగా, తండ్రిగా సరస్వంగా భావిస్తూ వారిపట్ల పరిపూర్ణ విశ్వాసం వినయవిధేయతలు కలిగివుండాలి. ★ సంసారసంబంధమైన సమస్యలు ఎన్నివున్నా వాటన్నింటికన్నా ఆయుర్వేద ధర్మరక్షణబాధ్యతే ప్రధానమైనదిగా భావించాలి. ★ మానవసంబంధమైన ధనార్జన, పదవీకాంక్ష, విలాసాల వెంపర్లాట, లేశమైనా లేనివారుగా సన్యాసస్వభావముతో ఆయుర్వేదధర్మప్రచారమే పరమలక్ష్యంగా భావించాలి. ★ మోసం, ద్వేషం, అసూయ, ఆవేశం, ఆందోళన, అవిశ్వాసం మచ్చుకైనలేని ధీరోదాత్తులుగా, ధీరగంభీరులుగా, ధీరశాంతస్వభావులుగా వుండాలి. ★ సదా పెదవులపై మందహాసాన్ని చిందిస్తూ విమర్శకులను, వ్యతిరేకులను కూడా తమమార్గంవైపు తిప్పుకోగల నిపుణత, చతురత అలవాటుచేసుకోగలగాలి. ★ దేశభక్తి, మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి కలిగివుండి ఈ ధర్మసంస్థాపనే జీవితధ్యేయమై ఉండాలి.

అర్హతగల శిష్యులకు - అనుశాసనాలు

✻ శిష్యులుగా స్వీకరించినవారికి ప్రత్యేక శిక్షణా తరగతులద్వారా ఈవిజ్ఞానాన్ని బోధించి వారిని ఆచార్యులుగా గుర్తించి వివిధ ప్రాంతాల ప్రచార బాధ్యత అప్పజెప్పబడుతుంది. ✻ వారి భోజన, ప్రయాణ తదితర సదుపాయాలకు తగిన మార్గాలు సూచింపబడుతాయి.
✻ అమూల్యమైన ఆయుర్వేదరహస్యాలు, ధ్యానమార్గాలు ఈప్రత్యేక శిష్యవర్గానికి వారివారి స్థాయి అర్హతలనుబట్టి ప్రదానం చేయబడతయ్.

ఎవరు శిష్యులుగా చేరవచ్చు?

❋ ఇంతవరకు వివాహం కాకుండా ఇకముందుకూడా ఆజన్మబ్రహ్మచారి/బ్రహ్మచారిణులుగా వుంటూ దేశసేవ చేయాలనే కోరికగలవారు. ❋ అలాగే, పదవీవిరమణపొంది బాధ్యతలు, బాదరబందీలు తీరిపోయి శేషజీవితాన్ని ఉత్తమకార్యాలకు వినియోగించాలనే ఉన్నతసంకల్పం కలవారు. ❋ విధివశాన భార్యనుకోల్పోయిన భర్తలు, లేక భర్తను కోల్పోయిన భార్యలు ఒంటరిగా ఏ బరువుబాధ్యతలు లేనివారై వుండి సంఘసేవలో జీవితాన్ని గడపాలనుకునేవారు. ❋ వివిధ సేవాసంస్థల్లో సంఘసేవకులుగా పనిచేస్తూ మరింత ఉన్నతమైన లక్ష్యంవైపు నడవాలనే కోరికగల భార్యాభర్తలు శిష్యులుగా చేరవచ్చు.

ప్రవేశపత్రాన్ని ఎలా వ్రాసిపంపాలి ?

తమ పేరు, చిరునామా, వయస్సు, విద్య, వృత్తి, ప్రవృత్తి, ఫోన్ నెం, ప్రస్తుత ఆర్థికపరిస్థితి, ఆరోగ్యపరిస్థితి, గత సామాజికసేవలో అనుభవాలు, మొదలైన సంపూర్ణవివరాలతో పాటు, పాస్‌పోర్టుసైజుఫోటో, రూ.5/- స్టాంపు అంటించి స్వంతచిరునామా కవరును జతపరచి, కవరుపైన "ప్రత్యేక శిష్యులు" అని వ్రాసి **2009, ఆగస్టు 15వ** తేదీలోగా క్రింది చిరునామాకు మీ దరఖాస్తును పంపించండి.

పంపవలసిన చిరునామా : అందరికి ఆయుర్వేదం,
ప్లాట్‌నెం. 17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్. 040-23547132, 9849017675

కుటుంబ నియంత్రణ సాధనాలు - క్షేమకరం కావు
సహజ గర్భనిరోధక మార్గాలే – సంతోషదాయకాలు

-పండిత ఏల్చూరి



పూర్వీకుల - గర్భనిరోధక మార్గాలు

ప్రాచీనకాలంలో కుటుంబ నియంత్రణ అవసరం లేకుండా వుండేది. ఈనాడు జనాభా పెరిగి నియంత్రణ చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. ఆనాడు సంతానంకోసమే ఋతునియమాలను పాటిస్తూ భార్యతో సంభోగం చేసేవారు. సంతానంకలిగే సమయం దాటిన తరువాత సంభోగంలో పాల్గొనేవారు కాదు. స్త్రీ పురుషులు కలవడం అంటే సంతానంకోసమేతప్ప కేవలం శారీరక సుఖంకోసం కాదని మన ప్రాచీనుల సంప్రదాయం.

ఋతుస్నానం పూర్తి అయ్యాక అనగా నాలుగవరోజు స్నానం అయ్యాక, అయిదవ రోజునుండి పదహారవరోజులోపు భార్యతో సంభోగించినట్లయితే సంతానం కలుగుతుంది. చంద్రుడికి పదహారు కళలు ఎలా వుంటాయో అలాగే స్త్రీకి కూడా నాలుగోవ రోజునుండి పదహారవ రోజువరకు రోజురోజుకు మంచి బలమైన సంతానం కనే శక్తి పెరుగుతుంటుంది. అదిగమనించి తెలుసుకొని మనకు ఎలాంటి సంతానం కావాలో అలాంటి రోజు ఎన్నుకొని గర్భాదానం చేయాలి.

ఇందులో కూడా మగ - ఆడ సంతానం కలిగే దినాలనుకూడా విడదీయవచ్చు. పై రోజుల్లో స్త్రీ అండాలు పరిపక్వత చెంది ఫలదీకరణకు సిద్ధంగా వుంటయ్. ఆ సమయంలో పురుష వీర్యకణం చేరితే ఫలదీకరణ జరుగుతుంది. పదహారవరోజు తరువాత స్త్రీ అండాలు నిర్వీర్యమౌతయ్.

అందుచే పదునెనిమిదివరోజునుండి ముప్పైరోజుల మధ్య సమయం సహజ కుటుంబ నియంత్రణకు ఉపయోగపడేది. దీనినే క్షేమకాలం అని పిలుస్తారు. ఆ సమయంలో సంతానంకలిగే అవకాశాలువుండవు. ఈ సమయం భగవంతుడు ప్రసాదించిన సహజ కుటుంబ నియంత్రణ సమయం. భార్యాభర్తలు ఆ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు.

ఆధునికుల - అనారోగ్య గర్భనిరోధక మార్గాలు

ఈనాడు ఏకంగా శాశ్వత కుటుంబ నియంత్రణ కోసం స్త్రీలు అండవాహక నాళాలను (ట్యుబెక్టమీ) పురుషులు వీర్యవాహకనాడులను కత్తిరించుకొని ముడివేయించుకుంటున్నారు. దీనివల్ల స్త్రీలలో అండాలు పురుషుల్లో వీర్యకణాలు గర్భం ధరించకుండా నిలువరించబడతయ్.

గర్భాన్ని నిరోధించడానికి స్త్రీలు గర్భనిరోధకబిళ్ళలువాడటం, లూపు వేయించుకోవడం, అలాగే పురుషులు కండోమ్ (నిరోధ్)ను ధరించి సంభోగంలో పాల్గొనడం జరుగుతుంది.

లూప్, కండోమ్ - వాడటంవల్ల నష్టాలు

స్త్రీలు గర్భం నిరోధంకోసం లూప్ వేయించుకున్న తరువాత వారికి గర్భాశయంలో వారికి అనేక సమస్యలు తలెత్తుతున్నయ్. అధికశాతం మంది స్త్రీలకు అధికరక్తస్రావంకావడం, అల్పబహిష్టు, అధిక బహిష్టు వంటి సమస్యలు ఏర్పడటం, గర్భాశయంలో తీవ్రమైన నొప్పి పుట్టడం, బట్టంటు వ్యాధులు పెరిగిపోవడం, ఆ తరువాత వైద్యులను సంప్రదిస్తే మీ శరీరానికి లూప్ పడలేదని తీసివేయడం జరుగుతుంది. ఇది సరియైన విధానం కాదని, అనారోగ్యకరమని ఈపాటికే చాలామంది స్త్రీలు అర్థంచేసుకున్నారు.

ఇక పురుషుల విషయానికొస్తే కండోమ్‌లు వాడే పురుషులకు సంభోగంలో సంపూర్ణ సంతృప్తి కలగదు. ఒక్కోసారి కండోమ్ చినిగిపోయి భార్యకు గర్భంరావడం దాని గురించి భార్యాభర్తలమధ్య గొడవలు, కొట్లాటలు ఏర్పడి ఇద్దరు విడిపోయే పరిస్థితులు కలగవచ్చు. అలాగే కండోమ్‌లతో జరిపే పరస్త్రీ సంభోగంలో హెచ్.ఐ.వి. లాంటి సుఖవ్యాధులు సోకే అవకాశాలుకూడా వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

రబ్బరుతొడుగు కొంతమందికి అలర్జీ వస్తుంది. ఎక్కువకాలం కండోమ్ ఉపయోగించడంవల్ల నపుంసకత్వం సంభవించే అవకాశాలు, తలదిరగడం, అంగానికి సంబంధించిన రక్తనాళాలు దెబ్బతిని సంభోగ సమయంలో రక్తప్రసరణకు ఆటంకం కలుగడం, జననేంద్రియ సంబంధ వ్యాధులు కలగడం ఇలాంటి ఎన్నెన్నో సమస్యలు తలెత్తుతయ్.

ఇంతేకాకుండా, కండోమ్‌తొడిగి సంభోగంచేస్తే పురుషుడిలో అంతగా ఉత్తేజం కలుగదు. దీనివల్ల స్త్రీ పురుష వీర్య ఆర్తవాలు కలువకపోవడంవల్ల ఇద్దరి ఆరోగ్యాలు కూడా దెబ్బతింటయ్.

పురుషుని వీర్యాన్ని గ్రహించడంవల్ల స్త్రీకి స్త్రీ ఆర్తవ స్రావాల స్పర్శ పురుషుడికి మేలుజరుగుతుంది కాబట్టి లూప్‌లవల్ల, కండోమ్‌లవల్ల ఆ మేలుజరిగే అవకాశం కోల్పోతారు కాబట్టి వాటివల్ల ఎన్నివిధాల అపకారం జరుగుతుందో పైన వివరించిన ప్రకారం అర్థంచేసుకొని క్షేమకాలంలో భార్యాభర్తలు కలవడం ద్వారా సంతానం నిరోధించడమేకాక సహజమైన సౌఖ్యాన్ని కూడా పొందగలుగుతారు.

మూగ, చెవుడు వంటి వికలాంగాలతో పుట్టే పిల్లలకు

జీ టీవిలో చెప్పిన ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన కానుకలు

పండిత ఏల్చూరి

వికలాంగసంతానికి - కారణాలు

మేనరికపు వివాహాలలో ఆ దంపతులకు పుట్టేపిల్లల్లో అధికశాతం మంది వికలాంగులుగా పుట్టడం చూస్తూనేవున్నాం. కానీ, మేనరికం కానీ దూరబంధుత్వాలు ఇతర కులాంతర, మతాంతరవివాహాలు చేసుకున్న దంపతులకుకూడా చాలామందికి ఈనాడు వికలాంగసంతానం కలుగుతుంది. ఆధునిక విషనాగరికతవల్ల ఈసృష్టికి కారణమైన పంచభూతాలు వాటితోకూడిన పర్యావరణం ఆ పర్యావరణంలో పెరుగుతున్న పంటలు మొదలైనవన్నీ విషకలుషితంకావడంతో పురుషునిబీజం, స్త్రీ అండంకూడా కలుషితమైపోయి నానాటికి బలహీనపడుతున్నయ్. అందుకే, ఇలాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతోకూడిన సంతానం కలుగుతుంది.

చాలామంది స్త్రీలకు నెలలు నిండకముందే ప్రసవంకావడం, తల్లినుండి పోషక పదార్థాలు బిడ్డకు అందకపోవడం గర్భిణీస్త్రీలు ఎక్కువ సమయం ఏదో ఒక వేదనతో, భయంతో గడపడం, గర్భం ధరించిన తరువాత అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనడం, టీ.వీలలో, సినిమాలలో అతి భయంకరమైన జుగుప్సాకరమైన చిత్రాలు, దృశ్యాలు, పదేపదేచూడటం మొదలైన కారణాలవల్లకూడా అనారోగ్యసంతానం కలుగుతుంది.

స్త్రీలు, గర్భవతులుగావున్నప్పుడు కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మత్సార్యాలలో ఏదోఒకరుగ్మతతోగానీ, కొన్నిరకాలు కలిసిగానీ, మానసికప్రవృత్తిని కలిగివుంటే అవేలక్షణాలు ఆబిడ్డలలోకూడా కలుగుతుంటయ్.

అంతేగాక, గర్భిణీగావున్నప్పుడు అతిజాగ్రత్తతో అనవసరమైన విషపూరితమైన ఔషధాలు అధికంగా వాడటంకూడా వికృత సంతానానికి కారణమౌతుంది. ఆధునికయుగంలో గర్భం ధరించిన ప్రతిస్త్రీ తప్పనిసరిగా చివరిక్షణంవరకు మందులువాడవలసిన దుస్థితిఏర్పడింది. ఇంగ్లీషు దేశాలలో వారిఅలవాట్లకు వారిజీవనశైలికి అనుగుణంగా తయారైన వారిశాస్త్రవిజ్ఞానం మనదేశ స్త్రీలపైన బలవంతంగా రుద్ద బడుతూవుంది. ఇది అవసరమా? కాదా అని ఆలోచించేస్థితిలో ఏవరూలేరు.

గర్భిణిస్త్రీలకు - కానుకలు

ఒకకప్పు మేకపాలలో 5గ్రా॥ దోరగావేయించిన సొంఠిపొడివేసి చిన్న మంటపైన మూడుపొంగులు పొంగించి దించి వడపోసి ఒకచెంచా కండ చక్కెరపొడి కలిపి సేవిస్తుంటే గర్భిణీస్త్రీల విషజ్వరాలు హరించిపోతయ్. (లేక) చందనం, సుగంధపాలవేర్లు, లొద్దుగపట్ట, పెద్దద్రాక్ష, వీటిని 10గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని నలగ్గొట్టి పావులీటరు మంచినీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

గర్భిణిస్త్రీలకు - ఆకలితగ్గితే

ఓమ 50గ్రా॥, సొంఠి 50గ్రా॥, పిప్పళ్ళు 50గ్రా॥, జిలకర 50గ్రా॥, సైంధవలవణం 25గ్రా॥ తీసుకొని దోరగా వేయించి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు పావుచెంచాపొడి మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి ఆహారానికి గంటముందు తీసుకుంటుంటే బాగా ఆకలి పుడుతుంది.

గర్భిణీస్త్రీల - వాంతులకు

ధనియాలు 40గ్రా॥ నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు బియ్యం కడిగిన నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగుతుంటే వాంతులు, వికారం తగ్గిపోతయ్.

గర్భిణీస్త్రీల - మానసిక ప్రశాంతతకు



అశ్వగంధ దుంపలపొడి, తాటిబెల్లం సమంగా తీసుకొని రెండుకలిపి రోటిలో వేసి దంచి నిలువ చేసుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించే ముందు 10గ్రా॥ మోతాదుగా తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగుతుంటే మానసికప్రశాంతత కలగడమేకాక గర్భం ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది.

అందమైన, ఆరోగ్యమైన - సంతానంకోసం

నీడలో ఎండించిన లేతతుమ్మాకులపొడి 100గ్రా॥, తామరగింజల పప్పుపొడి 20గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 120గ్రా॥ కలిపివుంచుకోవాలి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మూడునెలలునిండి నాలుగవమాసం ప్రారంభమైనరోజునుండి వరుసగా నలభైరోజులపాటు పావుచెంచాపొడి ఒకకప్పు వేడిపాలలోకలిపి గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే అందమైన సంతానం కలుగుతుంది.

గర్భస్రావం జరుగకుండా



రావిచెట్టుకుపూజచేసి దానిబెరడుతెచ్చి కడిగి ఎండించి దంచి జల్లించి దానితోసమానంగా పటికబెల్లంపొడికలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజా ఉదయం పరగడుపున అరచెంచా పొడి మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలతో కలిపి తాగుతుంటే గర్భస్రావం కాదు. పుట్టేబిడ్డలుకూడా అందంగా, ఆరోగ్యంగా మహాశక్తివంతులుగా సంపూర్ణ ఆయుష్మంతులుగా పుడతారు.



పాఠక మహాశయుల



ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు

గర్భసంచిసమస్య

ఓ. ప్రశాంతి, జనగాం

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీ గర్భసంచి సమస్యకు ఎన్నో సులువైనమార్గాలున్నయ్. వైద్యులమాటలతో భయపడకుండా, బాధ పడకుండా ఈక్రిందతెలిపిన సులువైన విధానాలు ఆచరించి నీగర్భసంచిని బాగు చేసుకో. 1) అశ్వగంధదుంపలపొడి, అతి మధురంవేర్లపొడి, ఆకుపత్రి పొడి (బిర్యాని ఆకు), కండచక్కెరపొడి సమభాగాలుగా కలిపి రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒక టీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడి పాలలో కలిపి తాగుతుండాలి. 2) అశోక చెట్టుకు పూజచేసి మనసులోని సమస్య తెలిపి దాని మానునుండి పైబెరడు తీయాలి. బెరడు తీసినచోట ఆవుపేడ పూసి బెరడు తెచ్చుకోవాలి. దాన్ని శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేసి నిలువచేసు కోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచాపొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడ పోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి గోరువెచ్చగా తాగాలి. ఈవిధంగా ఆచరిస్తూవుంటే క్రమంగా నీ సమస్య తీరుతుంది.

సవాయిరోగం సమస్య

రమణ - విశాఖ

☛ ప్రియభారతపుత్రా! తెలిసో తెలియకో క్షణికోద్రేకంలో నీవు చేసిన తప్పువల్ల నీ భార్యకు కూడా అదే సమస్య వచ్చి మీఇద్దరు బాధపడుతున్నారు. ఇదే పత్రికలో సెగరోగం గురించి వివరంగా వ్రాశాము. అలాగే, వచ్చేపత్రికల్లో కూడా వరుసగా సుఖరోగాలగురించి ప్రచురిస్తు న్నాం. గతమాసపత్రికల్లో కూడా పరి శీలిస్తే చాలా సులువైనమార్గాలు నీకు దొరుకుతయ్. నీకోసం నీవు కష్టపడి చెప్పినవాటిల్లో ఒకసులువైన మార్గాన్ని ఎంచుకొని ఇద్దరు ఆచరించండి. వాటితో పాటు నీభార్యకు జిలకర దోరగా వేయించి దంచినపొడి100గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచిన ధనియాలపొడి 100గ్రా॥ కండచక్కెరపొడి కలిపిన మిశ్రమం చూర్ణం రెండుపూటలా పూటకు ఒకచెంచా మోతాదుగా సేవించమని చెప్పు. ఆహా రంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించాలి. ఇలాచేస్తుంటే ఆమెకున్న తెల్ల బట్ట, యోనిదురద, యోనిపై కురుపులు, నీరసం, నడుమునొప్పి క్రమంగా తగ్గి పోతయ్. శుభం.

మధుమేహం - కంటిసమస్య

ఏడుకొండలు, ప॥గో॥జిల్లా

☛ ప్రియభారతపుత్రా! పన్నెండు సంవత్సరాలనుండి మధుమేహంతో బాధ పడుతూకూడా అమితమైన తాగుడు వ్యస నంతో కంటిసమస్యను కొనితెచ్చుకు న్నావు. ఇది నీస్వయంకృతాపరాధం. కన్ను పూర్తిగా దెబ్బతిన్నతరువాత ఇప్పుడు కన్ను బాగుపడాలని ఆరాటపడుతూ తాగుడు మాత్రం మానకుండా వున్నావు. నీకన్ను కొంతవరకైనా బాగుపడాలంటే తాగుడు పూర్తిగా మానాలి. మధుమేహం పూర్తి అదుపులోకి రావాలి. ఆ తరువాతే కంటి కోసం ప్రయత్నిస్తే కొంతఫలితం కలుగు తుంది. చెప్పినట్లుగాచేయి. 1) ఉసిరిక కాయలపొడి, ఇంట్లో కొట్టుకున్న మంచి పసుపు, లేతతంగేడు ఆకులపొడి సమ భాగంగా సమభాగాలుగా కలిపి నిలువ వుంచుకో. రెండుపూటలా ఆహారానికి అర గంటముందు అరచెంచాపొడి అరగ్లాసు కాచి చల్లార్చిన నీటితో సేవించు. మధు మేహం ఎక్కువగావుంటే మోతాదు మరి కొంత పెంచు. దీనివల్ల మధుమేహం మరింత అదుపులోకి వస్తుంది. అది తగ్గేకొద్ది మోతాదునుకూడా కొద్ది కొద్దిగా తగ్గించుకుంటూరా. 2)రోజూరాత్రి నిద్రిం చేముందు ఒకచెంచా త్రిఫలకల్ప చూర్ణాన్ని ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి ఒక్కరోజూకూడా ఆపకుండా ప్రతిరాత్రి తాగుతూవుండు. 3) మేలి రకమైన నువ్వులనూనె సంపాదించి తగినంత తీసుకొని రోజూ ఉదయంపూట గోరువెచ్చగా వేడిచేసి రెండుచుక్కలు ముక్కుల్లోను, రెండుచుక్కలు చెవుల్లోను వేయి. అలాగే, గుక్కెడునూనె నోటిలో పోసుకొని అయిదునిమిషాలు పుక్కిలించి వూసివేయి. మరికొంతనూనె తలనుండి పాదాలవరకు శరీరమంతా మర్దనచేసి మీకుచేతనైన వ్యాయామంగానీ మీకు నేర్పుతున్న మధుమేహానికి సంబంధించిన ఆసనాలు కంటివ్యాయామం ఆచరించి గంటతరువాత స్నానంచేయి. ఈ విధం గా వందరోజులపాటు ఆచరిస్తే మధు మేహం అదుపులోకి వస్తుంది. రక్త ప్రసరణ క్రమబద్ధమౌతుంది. మెదడు శక్తి పెరుగుతుంది. ఆ తరువాత స్వయంగా వచ్చికలిసి కంటికి సంబంధించిన మిగి లిన వివరాలు వచ్చి తెలుసుకో. శుభం.

ఉదరసమస్య

చందు - కరీంనగర్

☛ప్రియభారతపుత్రా! 23సం॥ వయ సులోనే ఉదరసమస్య తీవ్రంగా వుందంటే నీవు ఆహారం సేవించేవిధానం సక్ర మంగా లేదనే అర్థం. సహజంగా నీ శరీర తత్వానికి ఏపదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఇబ్బం దిలేకుండా వుంటుందో ఏవితింటే ఇబ్బంది కలుగుతుందో నీకే స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఇబ్బంది కలిగిన పదార్థా లను కొంతకాలంపాటు పూర్తిగా మాని వేయి. అలాచేసినతరువాత ఇప్పుడు చెప్ప బోయే మార్గాలు ఆచరించు.1) పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం రెండు మూడు కేజీలు తీసుకొని ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం నీరుతీసివేసి ఎండబెట్టి కొంచెం దోరగా వేయించి సగం బియ్యం రవ్వచేసిపెట్టుకో. ఈ బియ్యాన్ని ఒకపూట అన్నంలాగా రవ్వతో ఒకపూట ఉప్మాలాగా వండుకొని తినాలి. ఇది చాలా సులువుగా జీర్ణమౌతుంది. 2) ఇలా ఆహారం సేవించే గంటముందు ఒకచెంచా నిమ్మరసం ఒక

చెంచా అల్లంరసం ఒకచెంచాతేనె అర చెంచా జిలకరపొడి అరచెంచా ధనియాల పొడి పావుగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితో తాగుతుండు. రెండుమూడుసార్లు విరే చనమైనా కంగారుపడకు. 3) మన జీవన వేదంలో చెప్పిన ఆగస్త్యలేహ్యం తయారు చేసుకొని ఆహారం తరువాత అరగంట ఆగి అరచెంచా మోతాదుగా సేవిస్తుండు. క్రమంగా నీఉదరసమస్య నివారించబడు తుంది.

బహిష్టు సమస్య

ఈశ్వరి - విశాఖజిల్లా

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీకు వారం రోజులముందుగానే బహిష్టు ప్రారంభమై కొంచెంకనిపించి ఆతరువాత అసలు కాకుండా ఆగిపోతుందని వ్రాశావు. అలాగే కడుపునొప్పి, కాళ్ళుపీకడం వంటి సమస్యలు కూడా తెలియజేశావు. ఇక్కడ చెప్పే మార్గాలు ఆచరించి నిన్ను నీవే బాగుచేసుకో. 1) అతిమధురం వేర్లపొడి 200గ్రా॥, కిస్మిస్‌పండ్లు 200గ్రా॥ తీసుకొని ఆ రెండింటిని రోటిలోవేసి ముద్ద లాగా అయ్యేవరకు మెత్తగాదంచి ఒక గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకో. రెండు పూటలా పదిగ్రాముల ముద్దతిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగుతుండు. దీనితో పాటు పైన మొదటి జవాబులో తెలిపిన విధంగా అశోక కషాయ ప్రయోగం నీవు కూడా ఆచరించి ఆరోగ్యంపొందు. శుభం.

చెవుడు సమస్య

రాణి - షాద్‌నగర్

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! మీఅమ్మాయికి సక్రమంగా చెవులు వినిపించడంలేదని ఎంతో పెద్దగా పిలిస్తేనే వినపడుతుందని వ్రాశావు. ఈసమస్యకు ఎన్నోమార్గాలు గతంలో తెలియజేశాము. ఉత్తరేణిచెట్లు సమూలంగా తెచ్చి ఎండబెట్టి కాల్చి జల్లించిన బూడిద 100గ్రా॥, పచ్చి ఉత్త రేణిచెట్లు దంచి తీసినరసం 100గ్రా॥ పాత్రలోపోసి కలిపి అందులో 200గ్రా॥ మంచినీరు, 200గ్రా॥ నువ్వులనూనె కలుపు. చిన్నమంటపైన పదార్థాలన్నీ ఆవిరై నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరి గించి వడపోసి తైలాన్ని గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈతైలాన్ని నాలుగైదు చుక్కల మోతాదుగా గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తుంటే క్రమంగా చెవిలోశబ్దాలు వినిపించడం, చెవుడు మొదలైన చెవిసమస్యలన్నీ తప్పకుండా హరించిపోతయ్. దీనితోపాటు ఆహార వేదంలో శిరోవ్యాధుల ప్రకరణంలో తెలి పిన ఆహార నియమాలను కూడా పాటిం చండి. శుభం.

కంటి సమస్య

ఎ. పండరీబాయి, గుంటూరు.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! మీరు ఎప్పటి కప్పుడు మనపత్రికలు చదువుతూ టీ.వి. కార్యక్రమం చూస్తూ అనుసరిస్తున్నందుకు మీకు హృదయపూర్వక శుభాశీస్సులు. బరువు తగ్గడానికి మీరు తయారు చేసు కున్న త్రిఫలాదిచూర్ణం, కళ్ళకోసం వాడు తున్న త్రిఫలజలవిధానం కొనసాగిం చండి. బాదంపప్పువల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం వుంటుంది కాబట్టి దానిని ఆపి వేయండి. తెల్లగలిజేరు సమూలచూర్ణం కషాయంచేసి రెండుపూటలా ఒకకప్పు మోతాదుగా గోరువెచ్చగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవిస్తుండండి. దృష్టిశక్తి పెర గడంకోసం గుంటగలగరపచ్చడి లేత మునగాకుకూర పొన్నగంటికూర క్యారెట్ కూర దొరికిప్పుడల్లా తింటుండండి. తప్ప కుండా ఆయుర్మాత మీకు కంటిచూపును ప్రసాదిస్తుంది. శుభం.

సెగగడ్డలు -వంటిపై చారలు

లక్ష్మీరాజా - కావలి

☛ ప్రియభారతపుత్రా! మీరు వ్రాసిన అన్నిసమస్యలకు అనేకవందల యోగాలు ఇప్పటికే మనపత్రికలోను, టీ.వి. కార్య క్రమంలోనూ సవివరంగా చెప్పాము. మీరు వాటిని గమనించకుండా ఉత్తరాలు వ్రాయడం, సమధానంకోసం ఎదురు చూస్తూ కాలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని వృధా చేసు కోవడం సరియైన విధానం కాదు. చెప్పి నట్లు చేయండి. 1)పావురాయిరెట్ట పొడి 10గ్రా॥, బియ్యపుపిండి20గ్రా॥, సైంధవ లవణంపొడి10గ్రా॥ తీసుకొని తగినన్ని నీటితో మెత్తగానూరి సెగగడ్డలపైన పట్టు లాగా వేస్తుంటే ఎంతగట్టి గడ్డలైనా మూడు నాలుగు రోజుల్లో పక్వానికి వచ్చి పగిలి పోయి అణిగిపోతయ్. 2)ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించండి. మాంసాహారాలు నిషేదించండి. పలుచగా తీయగావుండే మజ్జిగ అధికంగా వాడండి. 3) వంటిపై చారలకు ఆవనూనె 100 గ్రా॥తీసుకొని వేడిచేసి దించి అందులో 20గ్రా॥ ముద్దకర్పూరంవేసి మూతపెట్టి కరిగిన తరువాత సీసాలో నిలువచేసు కోండి. స్నానానికి గంటముందు రోజు రెండుపూటలా ఈతైలాన్ని మచ్చలపైన రుద్దుతుంటే క్రమంగా మచ్చలసమస్య నివారించబడుతుంది.

వెన్నెముక, తొడల సమస్య

చంద్రశేఖరస్వామి - అనంతపురంజిల్లా.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నీ చెల్లెలికి వెన్నులోను తొడలనుండి కింది భాగం లోను నడుముమధ్యభాగంలోను తిమ్మిర్లు, నొప్పులున్నాయని వ్రాశావు.

ఈ సమస్యకు ఇటీవలే జీటీవీలో చాలా స్పష్టంగా ఏమేమి చేసుకోవాలో చేసి చూపించాము. మీరు చూశారో లేదో తెలి యదు. ఈ సమస్యలు ప్రత్యక్షంగా చూసి నేర్చుకోవలసినవి. అక్షరాలలో తెలియ జేయడానికి కుదిరేవికావు. అయినప్పటికీ మనజీవనవేదంలో తెలియజేసిన వాము తైలం, అగస్త్యలేహ్యం, సాంబారుపొడి, వావిలాకుమాత్రలు ఆమెకు చాలా ఉప యోగపడతయ్. ఇవన్నీ చాలా సులభంగా ఎవరికివారు తయారు చేసుకునే విధంగా వ్రాయబడ్డాయి. ఇప్పటికే అనేక లక్షల మంది వీటిని తయారుచేసుకొని బాగు పడివున్నారు. శ్రద్ధగా పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. శుభం.

మూత్రంలో మంట సమస్య

వై.రాములు - నల్గొండ

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నీది అతివేడి శరీరం కావడంవల్ల నీవు ఆహారంలో వేడి కలిగించే పదార్థాలను అధికంగా సేవి స్తుండంవల్ల ఈసమస్య చాలాకాలం నుండి నిన్ను పీడిస్తుంది.

1) ముందుగా నీవు ఆహారంలో అధిక వేడి పుట్టించేఅతికారం, అతిఉప్పు, మానుకో. 2) రోజూ పలుచగా తీయగా వుండే మజ్జిగ బార్లీనీరు కొబ్బరినీరు విశేషంగా సేవిస్తూ వుండు 3) ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో దొరికే రేవలచిన్ని అనే మూలి కను 100గ్రా॥ తెచ్చుకొని దంచి పొడి చేసి అందులో దోరగా వేయించిన జిలకర పొడి100గ్రా॥ కండచక్కెరపొడి 100గ్రా॥

కలిపి నిలువచేసుకో. రోజూ రెండు పూటలా ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా నోటి లోవేసుకొని అరగ్లాసు మంచినీరు తాగు. ఈవిధంగా నలభైరోజులపాటు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

శీఘ్రస్కలన సమస్య

అర్జున్ - కరీంనగర్‌జిల్లా

☛ ప్రియభారతపుత్రా! అధికమైన వేడి పదార్థాలు తినే అలవాటు వున్న పురుషులకు అలాగే సహజంగా ఉష్ణస్వభావం వున్న పురుషులకు ఈసమస్య వస్తుంది.

1) ముఖ్యంగా వేడిచేసే పదార్థాలను తగ్గించి చలువచేసే తీపిపదార్థాలను అధికంగా వాడుకోవాలి. 2)దురదగొండిచెట్టు వేర్లు తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 40గ్రా॥ కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి దంచిన శనగలపొడి10గ్రా॥, నీటిలో నానబెట్టి పైతోలుతీసి ఎండించి దంచిన సీమబాదం పప్పుపొడి40గ్రా॥, అక్కలకర్రపొడి20గ్రా॥, జాజికాయపొడి 10గ్రా॥, జాపత్రిపొడి 5గ్రా॥, తీసుకొని వీటన్నింటిని మంచినీటితో నాలుగైదు గంటలపాటు బాగానూరితే అవన్ని కలిసి పోయి ముద్దలా మారతయ్. ఆ ముద్దను కుంకుడు గింజలంత పరిమాణంగా గోలీలుకట్టి గాలితగిలేచోట నీడలో ఎండబెట్టి నిలువచేసుకో. రోజూ నీభార్యతో కలిసే రెండుగంటలముందు ఒకమాత్ర వేసుకొని అరకప్పు పాలుతాగు. దీనివలన వీర్యంతొందరగా పడిపోకుండా నిలబడుతుంది. నీపట్ల అసహనంగా విరక్తిగా వున్న నీభార్య నిన్ను బాగా మెచ్చుకుంటుంది. శుభం.

తెల్లమచ్చలు - తెల్లవెంట్రుకలు

భార్గవి - గుంటూరుజిల్లా

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీవు మన కార్యక్రమాలు చూసొ్తూ కావలసినవి ఆచరిస్తూ పదిమందికి ప్రచారం చేస్తున్నందుకు నీకు మన:పూర్వక ఆశీస్సులు. నీకున్న తెల్లవెంట్రుకల సమస్య, తెల్లమచ్చల సమస్య పుట్టుకతోనే వచ్చాయని వ్రాశావు. ఆ సమస్య అంతసులువైంది కాదు. ఎంతో కష్టపడితేనే పరిష్కారం జరుగుతుంది.

1) కలబంద మట్టలు చీల్చి తీసిన గుజ్జు మిక్సీలోవేసి రసంలాగా చేసి ఒక పళ్లెంలోపోసి అందులో నీ రెండుపాదాలు వుంచి ఉదయంపూట కూర్చోవాలి. కలబందరసాన్ని పాదాలు పీల్చుకుంటూ క్రమంగా నాలుక చిరుచేదుగా మారే వరకు అలాగే వుంచాలి. ముందు కొద్ది రోజులు నాలుక చేదెక్కడానికి ఎక్కువ సమయం పదుతుంది. ఆ తరువాత త్వర త్వరగానే రసం శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. మచ్చలు పూర్తిగా మాములు చర్మపు రంగులోకి వచ్చేవరకు సాధనచేయాలి.

2) కలబందరసం 100గ్రా॥, గుంటగలగర నిజరసం (నీరు పోయకుండా తీసినది) 100గ్రా॥, లేతమఱ్ఱిఊడలు నీటిలోనానబెట్టి దంచి వడపోసిన రసం 100గ్రా॥, తుంగగడ్డలపొడి 25గ్రా॥, అతిమధురంపొడి25గ్రా॥, ఉసిరికకాయల పొడి 25గ్రా॥, గంధకచ్చూరాల పొడి 25గ్రా॥, నల్లనువ్వులనూనె 400 గ్రా॥, కలిపి ఒకరాత్రి నానబెట్టి తెల్లవారి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకొని ప్రతిరోజూ ఈతైలాన్ని తలవెంట్రుకలకు మర్దనాచేస్తుండాలి.

3) నీడలో ఆరబెట్టి దంచిన గుంటగలగరపొడి100గ్రా॥, ఉసిరికకాయల పొడి100గ్రా॥, అతిమధురంపొడి 100 గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచిన నల్లనువ్వులపొడి 100గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా॥ కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పావుచెంచా నుండి క్రమంగా పెంచుకుంటూ ఒకటీస్పూన్ పొడివరకు చప్పరించితిని లేదా నీటిలో కలుపుకొని తాగాలి.

4) గుంటగలగరమొక్కలు ఇంట్లో వేసుకొని రోజూ వాటి లేతఆకులను నీకు సరిపడా పచ్చడిలాగా నూరుకొని (గోంగూర పచ్చడిలాగా) అన్నంలో కలుపుకొని తింటూ వుండు.

5) చంద్రచెక్క ఎక్కువ మోతాదుగా సంపాదించి పెట్టుకొని పెద్దగంగాళం నీటిలో అరకేజీముక్కలను వేసి ఎల్లప్పుడూ నానబెడుతూ వుండాలి. ఈ నీటితోనే స్నానం చేయాలి. ఈనీటినే వడపోసుకొని దాహమైనప్పుడల్లా తాగుతుండాలి. ఈనీటినే బియ్యంలో కలిపి వండుకొని అన్నం తింటూవుండాలి. ఒక మహాఫలితం కలగాలంటే మహాకృషి వుంటేనే సాధ్యమవుతుంది. మనతల్లి భారతమాతపైన భారంమోపి ప్రయత్నించి ఫలితం పొందు శుభం.

తలనొప్పి సమస్య

సోమశేఖర్ - శ్రీకాళహస్తి

☛ ప్రియభారతపుత్రా! మీదీర్ఘకాల తలనొప్పికి అతిసులువైన పిప్పింటాకులతో తయారుచేసిన తలనొప్పితైలంగురించి మనజీవనవేదం గ్రంథంలో వివరంగా వ్రాయబడింది. అది తయారుచేసుకోవడం వాడటం, దీర్ఘకాల తలనొప్పి నుండి బయటపడటం చాలా సులభమైన సమస్య. స్వయంకృషితో సఫలత పొందండి. శుభం.

ఆసనపుండు సమస్య

సువర్ణ - నల్లగొండ జిల్లా.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీ సమస్య గురించి అనవసరంగా కంగారుపడకు. కానుగచెట్టు ఆకులు, పసుపు, కొంచెం కర్పూరం కలిపి మెత్తగానూరి బిళ్ళలాగా చేసి నిద్రించేముందు పుండుపైన పెట్టి పైన దూదిపెట్టి ప్లాస్టర్ వేసుకో. అది అణిగిపోతుంది.

ఊపిరితిత్తుల సమస్య

మహేష్‌కుమార్ - తాడిపత్రి

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నీకు జలుబు, పడిశం, అలర్జీ దగ్గు, ఆయాసం, వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలున్నాయని వ్రాశావు.

నీ సమస్యలనుబట్టి నీ శరీరంలో అతిగా కఫం తయారైవుందని అది రోజూ ఉదయంపూట తాగుతున్న అధిక జలపానం వలననే అని నీవు అర్థంచేసుకోలేక ఇప్పటికీ అదేఅలవాటును కొనసాగిస్తున్నావు.

"**అతిసర్వత్రా వర్జయేత్**" అనే పెద్దల మాట గుర్తుతెచ్చుకొని అధికజలపానం మానుకొని ప్రాణాయామం ప్రారంభించు. టీ.వీలోను పత్రికలోనూ సూచిస్తున్న శ్వాసకోశ వ్యాధిహరమైన సులభ ఆహార మార్గాలను ఆచరించు.

ఆకలి పెరగడానికి జీర్ణశక్తి వృద్ధికావడానికి కఫం హరించి పోవడానికి మన పత్రికల్లో సూచించిన వందలాది మార్గాలలో కొన్నింటిని ఎంచుకొని ఆరోగ్యం కాపాడుకో. శుభం.

నిండు యౌవనానికి – నిర్మలీ లేహ్యం

పండిత ఏల్చూరి



నిర్మలిఅంటే చిల్లగింజలని కొన్నిప్రాంతాలలో ఇండుపగింజ అని పిలుస్తారు. ఈ ఇండుపగింజలను పూర్వకాలంలో మురికినీటిని మంచి నీటిగా మార్చడంకోసం నీటిశుద్ధికి ఉపయోగించేవారు. ఆగింజలతో కమ్మని కమనీయమైన యౌవనప్రదాయమైనలేహ్యం ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

కావలసిన పదార్థాలు : ఇండుపగింజలు (చిల్లగింజలు), ఒకకేజీ, కావలసినన్ని ఆవుపాలు, ముడిగోధుమనూక, శనగపిండి, పంచదార, దోరగావేయించిన మిరియాలపొడి40గ్రా॥, దోరగా వేయించిన లవంగాల పొడి40గ్రా॥, దాల్చిన చెక్కపొడి40గ్రా॥, కటుకరోహిణి40గ్రా॥, సైంధవ లవణం40గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : ముందుగా ఇండుపగింజలను ఒకరోజు మంచినీటిలో నానబెట్టి నీరుతీసివేసి ఆ గింజలను దేశవాళి ఆవుపాలలో వేసి అవి బాగా మెత్తబడేవరకు ఉడికించాలి. ఆతరువాత పాత్రను దించి ఆ పదార్థాన్ని ఇనుపరోటిలో ఇనుపదండముతో మెత్తగా దంచి ముద్దచేయాలి (ఎంతోకష్టపడితేగానీ ఈ ముద్ద తయారుకాదు).

ఈ ముద్దను బాండీలోవేసి తగినంత ఆవునేతితో వేయించాలి. అది పిప్పిలాగా అవుతుంది. దానితూకంచూసి దానితోసమానంగా గోధుమనూక మంచిశనగపిండి తీసుకోవాలి. ఆ రెండింటినికూడా ఆవునేతితో దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఇండుపగింజలముద్ద గోధుమనూక శనగపిండి ఈ మూడు తూకంతూస్తే ఎంత బరువుంటాయో ఆబరువుకు సరిపడా చక్కెరతీసుకొని కొంచెం నీరుకలిపి పాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన పాకం వచ్చేవరకు మరిగించాలి. పాకం రాగానే దానిలో పై ఇండుపముద్దను శనగపిండిని గోధుమనూకను మిగిలిన దినుసుల చూర్ణాలను అన్నింటిని కలిపి, చక్కెరతూకంతో సమంగా ఆవునెయ్యి కలపాలి.

పాత్రను దించి పదార్థాలన్నీ బాగా కలిసిపోయిన తరువాత కొద్దిసేపు వుంచాలి. అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఆవునెయ్యిలో సగభాగం మోతాదుగా తేనెను కలిపితే నిర్మలీలేహ్యం తయారౌతుంది.

ఈలేహ్యాన్ని శుద్ధిచేసిన మట్టికుండలో వుంచి పైన మట్టిమూకుడుతో మూతమూసి బట్టవేసి గట్టిగా తాడుతోకట్టి ఆపాత్రను నలభై రోజుల పాటు ధాన్యపురాశిలోవుంచి తరువాతతీసి వేరే ఒకగాజుపాత్రలోకి పెట్టుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 5 గ్రా॥ మోతాదుగా ఈహల్వాను సేవించి ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగుతుండాలి.

ఉపయోగాలు : పైన తెలిపిన విధంగా ఈలేహ్యాన్ని సేవిస్తుంటే క్రమంగా శరీరంలోని నీరసం బలహీనత హరించిపోయి మహాశక్తి కలుగుతుంది. మదించిన ఏనుగులాగా మానవులకు దేహపుష్టి, వీర్యపుష్టి, అశేషస్తంభనశక్తి కలుగుతయ్. ఇది సేవించేటప్పుడు విశేషంగా తీపి పదార్థాలు నెయ్యి, పాలు బాగా తింటుండాలి.

సూచన : ఏ లేహ్యమైనా ఉపయోగించేముందు ఉదరం శుద్ధి చేసుకొని మొదలుపెట్టాలి.

అల్లంరసం రెండుచెంచాలు, తేనె రెండుచెంచాలు, వంటాముదం నాలుగుచెంచాలు కలిపి మూడుపొంగులు పొంగించి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్లవారుఝామున తాగితే నాలుగైదుసార్లు సుఖ విరేచనమై ఉదరం శుద్ధి అవుతుంది. ఆపూట చారుతో అన్నం తినాలి. ఆ తరువాత మరో రెండుమూడురోజులు మామూలుగా ఆహారం సేవించిన తరువాత ఈలేహ్యం ఉపయోగించడం ప్రారంభించాలి.

పాఠకులకు హెచ్చరిక

మనం నిర్వహించే ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికలలోనూ, ఆయుర్వేద మాసపత్రికలలోను, జీ. టీవీలోను సలహాలరూపంలో ఎవరికి వారే స్వయంగా ఆహార ఔషధాలు తయారు చేసికొని వాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము. కానీ, కొద్దిమంది స్వార్థపరులు, మా ప్రచారకులమని, మా కార్యకర్తలమని అపద్ధపు ప్రచారం చేసుకుంటూ వారే మందులు తయారుచేసి మాసంస్థలో తయారు అయినట్లుగా లేబిల్స్ అతికించి అక్రమంగా విక్రయిస్తున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. ఇలా చేయడం చట్టబద్ధంకాని నేరం. మన ఔషధాలు G.M.P సర్టిఫికేట్ పొందబడి విక్రయించ బడుతున్నాయి. గాన, యీవిషయం గమనించి, ఎవరైనా మా లేబిల్స్ అతికించి ఔషధాలు విక్రయిస్తుంటే, అవి కొనకూడదని, వెంటనే వారిని నిలదీసి నిజానిజాలు తేల్చి వారి వివరాలు మాదృష్టికి తీసుకొని రావలసిందిగా విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాము. - పండిత ఏల్చూరి

జీ టీవీలో చెప్పిన సౌందర్య యోగ రహస్యాలు

పండిత ఏల్చూరి

ముఖకాంతికి - ముచ్చటైనయోగం



కలువపూలరేకులపొడి, అతిమధురంపొడి, మంచికొమ్ముపసుపు పొడి, వేపాకులపొడి సమంగా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తగినంత తేనెతో కలిపిమెత్తగానూరి ముఖానికి లేపనంచేసుకొని ఆరిన తరువాత కడుగుతుంటే అద్భుతమైన ముఖసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

స్తన సౌందర్యానికి - సులువైనయోగం



ఈనాడు చాలామంది ఆడపిల్లలకు బహిష్టుదోషాలవల్ల స్తనాలలో గడ్డలుపుట్టడం, అవి క్రమంగా పెరిగి పెరిగి పుండ్లుగా, గాయాలుగా మారి చీము, నెత్తురు స్రవించడంవంటి సమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్. అలాంటివారు నల్ల ఉమ్మెత్తవేర్లు పసుపు, కలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను ఉడకబెట్టి గోరువెచ్చగా స్తనాలపైన లేపనంచేసి కట్టుకడుతూవుంటే పై సమస్యలు నివారించబడి స్తన సౌందర్యం పెరుగుతుంది.

సుఖప్రసావానికి - సులభయోగాలు

✣ వంటాముదం తొడలకు రుద్దుతూవుంటే సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

✣ నల్లఉమ్మెత్తవేరు ప్రసవించలేక కష్టపడే స్త్రీ నడుముకు కట్టివుంచితే సుఖప్రసవం అవుతుంది. ప్రసవం జరగగానే వేరును తీసివేయాలి.

✣ ఉత్తరేణి సమూలంగా పచ్చిది తెచ్చి మెత్తగానూరి చేతులు, కాలుకు వున్న ఇరవైవేళ్ళకు గోరింటాకు పెట్టినట్లుగా పెడితే అది ఆరేలోపుగా సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

✣ సహజమైన నిజమైన ప్రసవనొప్పులు ప్రారంభమైనాక అయస్కాంతాన్ని ఆ స్త్రీయొక్క ఎడమచేతిలో వుంచి పట్టుకోమని చెబితే బాధతెలియకుండా ప్రసవం జరుగుతుంది.

✣ నిజమైన నొప్పులు మొదలైన తరువాత ఒకగ్లాసుపలుచని గంజిలో చిన్న టీచెంచా మోతాదుగా పొంగించిన మేలిరకమైన ఇంగువపొడి, ఒకచెంచా ఉప్పుపొడి కలిపి తాగిస్తే పదిపదిహేను నిమిషాల్లోనే సుఖ ప్రసవం జరుగుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీల - మాతృసౌందర్యం

మేలిరకమైన ఉసిరికకాయల మురబ్బా తేనె నానబెట్టి వున్నదాన్ని తెచ్చుకొని రోజూరెండుపూటలా పూటకు రెండుకాయలు తింటుంటే ఆ స్త్రీకి, బిడ్డకు అపారమైనశక్తి కలుగుతుంది.

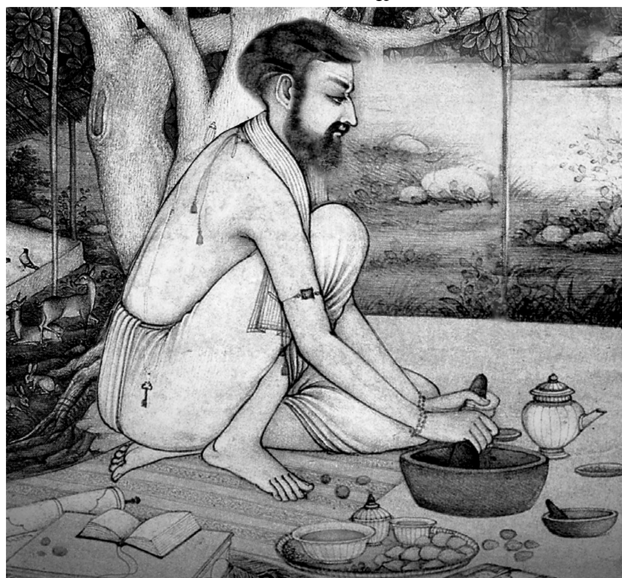
ఇవి దొరకనివారు ఎండు ఉసిరికకాయలముక్కలను తేనెలోవేసి నలభైరోజులపాటు ఊరబెట్టి వుంచి ఆ తరువాత పూటకు పదినుండి ఇరవైగ్రాముల మోతాదుగా తింటుంటే అదేఫలితం కలుగుతుంది.

నయనసౌందర్యానికి - నాణ్యమైన కూరలు



ఆయా ఋతువులలో దొరికే పొన్నగంటికూర, తెల్లగలిజేరుకూర, గుంటగలగరాకు పచ్చడి లేతమునగాకుకూర, క్యారెట్‌కూర, లేక హల్వా బాదంపాలు, మొదలైనవి ఏవి ఎప్పుడు దొరికితే అప్పుడు పుష్కలంగా సేవిస్తుంటే కళ్ళకు దివ్యమైన తేజస్సు కలిగి కంటిచుట్టూవుండే మచ్చలు, మరకలు, వలయాలు హరించిపోయి నయనసౌందర్యం, దృష్టిసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తయ్.

వాక్‌సౌందర్యానికి - వాగ్దేవీరసాయనం



మాటలు పూర్తిగారాని మూగపిల్లలకు, చెవిటిపిల్లలకు కఫం అధికంగా వుండి మూర్ఛరోగముండే పిల్లలకు, కాళ్ళుచేతులు చచ్చుబడిపోయి నరాలబలహీనతతో బాధపడేపిల్లలకు, నత్తి నంగి స్వర బేధములతో అవస్థలుపడే చిన్నారులకు ఈ వాగ్దేవీరసాయనం అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. ఇప్పటికే పనిచేసి ఎంతోమంది బిడ్డలకు వాక్కును, శ్రవణశక్తిని అందించింది. అదెలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకోండి.

తయారీవిధానం : వసకొమ్ములు కావలసినన్ని తెచ్చి ఒకరోజంతా మంచినీటిలో నానబెట్టి తీసి తుడిచి మెత్తగానలగ్గొట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంచేసి అతిమెత్తని వసచూర్ణాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని శుభ్రంచేసిన కొత్తకుండలోపోసి తగినంతతేనెకలిపి పిసికి ఆ ముద్దకుపైన రెండు అంగుళాలు ఎత్తుగా తేనెవుండేటట్లుగా మరికొంతపోసి పైన మట్టిమూకుడుమూసి మందబాటి నూలుబట్ట మూడునాలుగు వరుసలు మూతపైనపరిచి తాడుతో గట్టిగా గాలిచొరబడకుండా కట్టుకట్టాలి. ఆ పాత్రను గాలితగలనిచోట 40రోజులపాటు వుంచి తీసి పూజించి వేరే గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఇదే వాగ్దేవీరసాయనం. దీన్ని బిడ్డలవయసునుబట్టి అరగ్రామునుండి ప్రారంభించి కొద్దికొద్దిగా పెంచుతూ ఒకటి లేక రెండుగ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవింపచేస్తుంటే క్రమంగా పైన చెప్పిన ఫలితాలు కలుగుతయ్.

వికలాంగులకు - సకలాంగ సౌందర్యం



ముఖ్యంగా మెడనిలుపలేక నడుములోశక్తిలేక కూర్చోలేక, నిలబడలేక శరీరభాగాలు చచ్చుబడిన పిల్లలకు, పెద్దలకు ఈయోగం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇంతుకుముందు ఎందరికో పనిచేసింది. చక్కగా అర్థం చేసుకొని ఓపికగా ఆచరించి తగిన ఫలితాన్నిపొందండి. ముందే అవుతుందా? కాదా? సంశయం పెట్టుకోకుండా ఈ ఖర్చులేని, కష్టంలేని యోగాన్ని నమ్మకతో ఆచరించి లబ్ధిపొందండి.

ఒకగదిలో నాలుగువైపులా ఎత్తుగా గ్రనైట్‌రాళ్ళు వుంచి వాటిపైన కదలకుండా నులుకమంచాన్ని ఎత్తుగా అమర్చాలి. ఆమంచానికి నాలుగు వైపులా కర్టన్లు కట్టినట్లుగా మందపాటి నూలుబట్టను కట్టివుంచాలి. తరువాత తంగేడుచెట్టుకు పూజచేసి దాని సర్వాంగాలు తీసుకొని ముక్కలు ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి, ఎక్కువ వెడల్పుగా, ఎత్తు తక్కువగా వున్న పెద్ద పళ్లెములో ఆ ముక్కలు వేసి నాలుగురెట్లు నీరుపోసి పొగలు వచ్చేవరకు మరిగించాలి.

ఆ తరువాత ఆ పాత్రను జాగ్రత్తగా తీసుకొచ్చి ముందుగానే అమర్చి వుంచిన మంచంకింద మూతపెట్టి వుంచాలి. చచ్చువాతంతో, పక్ష వాతంతో, నరాల బలహీనతతో బాధపడే వారిని ఆ మంచంపైన వంటి పైన ఎక్కువ బట్టలులేకుండా వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి ఆ పాత్రపైన మూతను కొద్దికొద్దిగాతీసి ఆ ఆవిరిని పాదాలనుండి క్రమక్రమంగా పాత్రను జరుపుతూ తలభాగంవరకు తగిలేలా చేయాలి తరువాత రోగిని బోర్ల పడుకోబెట్టి మరలా పాత్రను కిందివరకు మెల్లగా జరుపుతూ శరీర ముందుభాగానికి కూడా ఆవిరి తగిలేటట్లు చేయాలి.

ఈవిధంగా అవసరాన్ని, అవకాశాన్నిబట్టి రోజుకు ఒకసారిగానీ, రెండుసార్లుగానీ చేయాలి. ఇలా ఆవిరిపట్టిన తరువాత పాత్రను బయటకు తీసి అందులో మందపాటి నూలుబట్టను ముంచి తీసివుంచి చచ్చుబడిన భాగాలపైన కాపడం పెట్టాలి. దాని తరువాత ఆయా భాగాలకు సున్నితంగా సూక్ష్మవ్యాయామం చేయించాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమక్రమంగా ఆయాభాగాలు తిరిగి చైతన్యవంతమై యధాస్థితికి చేరుకుంటయ్.

సెగరోగానికి (గనేరియా) సెలవుచెప్పండి

మన బిడ్డలకు దీర్ఘకాల వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు?

మూలం : శ్రీయుత జవంగుల నాగభూషణదాసు, వాఖ్యాత : పండిత ఏల్చూరి

ఓ

ప్రియమైన సోదర సోదరీ పాఠకులారా! తెలిసో తెలియకో, క్షణికమైన ఉద్రేకంలోనో మనుషులు తప్పచేస్తుంటారు. తెలిసిచేసినా తెలియకచేసినా తప్పఅనేది మనుషులను శిక్షించకమానదు. ఇది సృష్టిలోని చేదునిజం. ఈ నిజంతెలియక కామోద్రేకాన్ని అణచుకోలేక స్త్రీ గాని, పురుషుడుగాని తమకు పరిచయం లేని పరాయివ్యక్తులతో శారీరక సంబంధం పెట్టుకున్నప్పుడు ఒకరినుంచి ఒకరికి సంక్రమించే రోగాలను సుఖరోగాలు అంటారు. సుఖరోగాలు అనేపేరు చూడటానికి చాలా అందంగా వున్నాకూడా ఈ రోగాలలో చివరికి మిగిలేది అంతులేని దు:ఖమే. అలాంటి అతిదు:ఖాన్ని యావజ్జీవితం రగిలిస్తూవుండే సుఖరోగాలలో సెగరోగం ఒకటి. ఇది స్త్రీ పురుషులలో ఒకరికుంటే వారిద్వారా మరొకరికి ఇలా ఎందరికైనా అంటుకొని శరీరంలో నిక్షిప్తమై నిండు జీవితాన్నే దు:ఖమయంచేస్తుంది. అంత భయంకరమై దు:ఖాన్ని పోగొట్టి సుఖవ్యాధుల పీడితుల హృదయాలలో అనందం కలిగించ డానికి ఆరోగ్యం అందించడానికి మన మహర్షులు కనుగొన్న అనేక సులువైన మార్గాలను మనం తెలుసుకుందాం. అవసరమైన వారికి పంచిపెడదాం.

సెగరోగం - సంతానవిరాగం



సెగరోగమున్న స్త్రీకిగానీ, పురుషుడికి గానీ జననేంద్రియాల సహజ శక్తి క్షీణించిపోతుంది. ఇలాంటివారు సంతానాన్ని పొందలేరు. సెగ రోగమున్న పురుషుడు ఎంతశక్తివంతమైన అండంకలిగిన స్త్రీతో కలి సినాగానీ, లేక సెగరోగమున్న స్త్రీ ఎంతబీజబలమున్న పురుషుడితో కలిసినాగానీ, సంతానం పొందలేరు. ఈరోగంలోని అతిసెగవల్ల స్త్రీపురుషులలోని వీర్యం, ఆర్తవం సహజశక్తిని కోల్పోయి దుర్బలంగా మారతయ్‌కాబట్టి, వారు ఎన్ని ఇతరఔషధాలు వాడినా సంతానాన్ని సృష్టించలేరు. అలాంటివారు ఇక్కడచెప్పే సులభమార్గాలను ఆచరించి ముందుగా ఈవ్యాధిని అరికట్టగలగాలి.

సెగరోగ -లక్షణాలు, బాధలు

సెగరోగం 1) పచ్చసెగ 2)ఎర్రసెగ 3) తెల్లసెగ అనే మూడు విధాలుగా సంభవిస్తుంది. ఈరోగం తగులుకున్నవెంటనే మూత్ర నాళంలో అపరిమితమై గులగుల మొదలౌతుంది. మూత్రం పచ్చగా గానీ, ఎర్రగాగానీ, తెల్లగాగానీ చెడుద్రవంలాగా స్రవిస్తుంది. క్రమ క్రమంగా మూత్రనాళంలో మంట, పోటు, మూత్రం బిగుసుకుపోవడం, అతికష్టంగా బొట్టుబొట్లుగాగానీ, అతితక్కువగాగానీ, మూత్రం స్రవిం చడం జరుగుతుంది. మర్మాంగం కామభావనతో స్తంభించినప్పుడు మూత్రనాళంలో భరించలేనంత విపరీతమైన పోటు, బాధ కలుగుతయ్.

పచ్చసెగలు - పటిష్ఠయోగాలు

తులసితో - తులలేనియోగం

బిడ్డలారా! తులసిఆకులరసం 20గ్రా॥, పంచదార 20గ్రా॥ కలుపు కొని పరగడుపు సేవిస్తుంటే పచ్చసెగలు క్రమంగా హరించిపోతాయని అతిసులువైన గృహవైద్యమార్గాన్ని మనపెద్దలు సూచించారు. విశ్వా సంతో ఆచరించి విజయాన్ని పొందండి.

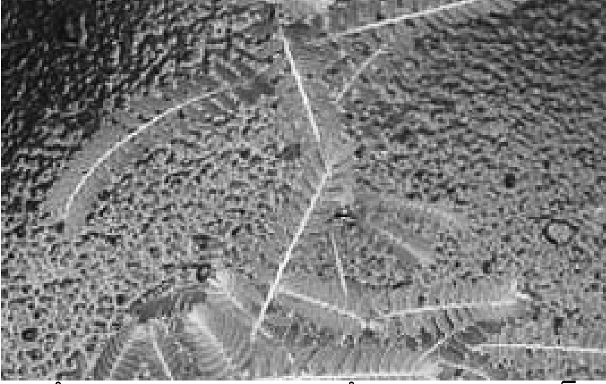
జమ్మిఇగుర్లతో - జయించేయోగం

దసరాపండుగనాడు మనం పూజించే జమ్మిచెట్టుకు ప్రదక్షిణచేసి రోగంగురించి మనసులోనే ప్రార్థించి ఆచెట్టునుండి చిగురాకులు 30గ్రా॥ తీసుకోండి. అలాగే తాటిబెల్లం 50 గ్రా॥ తీసుకొని ఈ రెండు కలిపి రోటిలోవేసి బాగా కలిసిపోయేవరకు మెత్తగాదంచి ఆముద్దను

కుంకుడుగింజంత మోతాదుగా గోలీలుగా చేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకోండి.

ఈ మాత్రలు ఉదయం సాయంత్రం ఆహారానికి అరగంట ముందుగా ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తుంటే మూత్రంలో చురుకు, మంట, పోటుతోకూడిన పచ్చసెగరోగం పారిపోతుంది.

నేలఉసిరితో - నేర్పైనయోగం



నేల ఉసిరిమొక్కలు మనఇండ్లముందే విస్తృతంగా పెరిగివుంటయ్ చూడండి. ఆమొక్కలను పూజించి నైవేద్యంపెట్టి ప్రార్థనచేసి సమూలంగా తీసుకోండి. వాటికి దుమ్ముధూళి లేకుండా మంచినీటితో కడిగి మెత్తగా ముద్దలాగా నూరి కుంకుడుగింజంత మోతాదుగా పైన తెలిపినట్లు గోలీలుచేసి నిలువచేసుకోండి.

ఈగోలీలను రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు పూటకు ఒకగోలీ మోతాదుగా చక్కెరకలిపిన మంచినీటి అనుపానంతో సేవిస్తుంటే తొమ్మిదిరోజులలో పచ్చసెగరోగం పరారౌతుంది.

చలువమిరియాలతో-చక్కనియోగం



చలువమిరియాలు20గ్రా॥, పొంగించిన పటిక20గ్రా॥, చక్కెర 20గ్రా॥, నల్లతుమ్మబంక20గ్రా॥, సూరేకారం10గ్రా॥, రేవలచిన్ని10గ్రా॥ తీసుకోండి. వీటన్నింటిని మెత్తగా నూరి జల్లించి అన్నీకలిపి మరలా రోటిలో లేదా కల్వంలోవేసి మేలిరకమైన దేశవాళి ఆవునేతిని ఆ పొడిలో కొంచెం కొంచెం వేస్తూ 24 గంటలపాటు నిదానంగా నూరాలి. నెయ్యి పీల్చుకొనేకొద్ది మరికొంచెం నెయ్యివేస్తూ మొత్తం నూరకం మూడు నాలుగురోజుల్లో మధ్యమధ్య విరామంతో 24 గంటలు ఖచ్చితంగా వుండాలి. అలా నూరిన తరువాత ఆముద్దను కుంకుడుగింజంత మోతాదుగా పైన తెలిపినట్లు గోలీలుచేసి నిలువవుంచండి.

వీటిని రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్రమోతాదుగా మంచి నీటితో సేవిస్తుంటే మూత్రంలోమంట, చురుకు, పోటు తగ్గటమే కాక పైన తెలిపిన మూడురకాల భయంకర సెగరోగాలన్ని పదిరోజులలో తగ్గిపోతయ్.

పచ్చకర్పూరంతో - పరిపూర్ణయోగం



ప్రియపాఠకులారా! పచ్చకర్పూరం (భీమసేనికర్పూరం), హారతి కర్పూరం, గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి వీటిని సమంగా తీసుకొని మెత్తగా మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు నూరి కందిగింజంత మోతాదుగా గోలీలు చేసుకొని నీడలో ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకోండి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర మంచినీటితో అయిదు రోజులపాటు సేవిస్తే పైన తెలిపిన మూడురకాల వికృత సెగరోగాలు విరిచివేయబడతయ్.

చిల్లగింజలతో - చెల్లుబాటుయోగం



ప్రియబాధవులారా! ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో దొరికే చిల్లగింజలను (ఇండుపగింజలు) తెచ్చుకోండి. వాటిలో పదిగింజలను మంచినీటిలో వేసి నానబెట్టండి. తరువాత పూటకు ఒకగింజను మెత్తగానూరి మాత్రలాగాచేసి రెండుపూటలా తొమ్మిదిరోజులపాటు సేవిస్తుంటే పచ్చసెగ, ఎర్రసెగ హరించిపోతయ్.

(వచ్చేసంచికలో ఎర్రసెగ గురించి చెప్పుకుందాం)

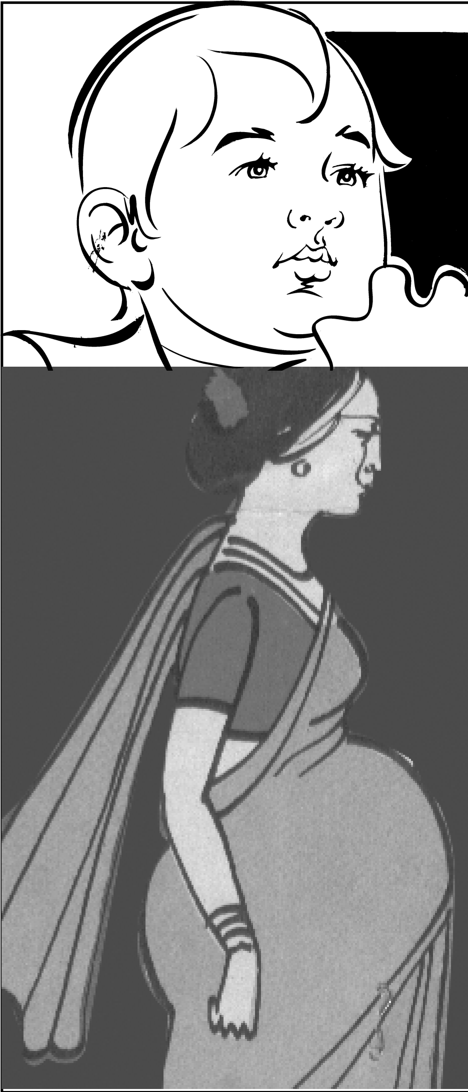
భోజనము చేసేటప్పుడు వేడి వేడి అన్నం
మీద రెండు మూడు చిటికెల శొంఠిచూర్ణం చల్లి,
అప్పుడే కరిగించిన నెయ్యి10గ్రా॥ కలిపి ఒక్క ముద్దచేసి
ఆముద్దను మొదటిముద్దగాతింటుంటే
నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

ఎలాంటి ముందు జాగ్రత్తచర్యలతో మన బిడ్డలకు దీర్ఘకాల వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు?

ఆయుర్వేద విశారద : వైద్యశ్రీ బమిడిపాటి సూర్యనారాయణమూర్తి

మాతృమూర్తులకు పిలుపు - మాతృభూమికి మలుపు

దేశసంపదైన బిడ్డలను సృష్టించే తల్లులారా! మీ చేతులలోనే ఈ దేశ వర్తమానం భవిష్యత్ ఆధారపడివున్నయ్. మీరు బిడ్డలను కనే విధానంలోనూ, పెంచేవిధానంలోనూ సరియైన జాగ్రత్తలు తీసుకోలేకపోతే ఆ బిడ్డలు వ్యాధిగ్రస్తులై దేశంకూడా క్రమక్రమంగా వ్యాధిగ్రస్తమై జాతియావత్తు నిర్జీవమైపోతుంది. మీరు గనుక సక్రమమైన జాగ్రత్తలతో బిడ్డలను పెంచగలిగితే ఆ బిడ్డలు నూరేండ్లదాకా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులై దేశాన్ని ఉద్ధరించగలుగుతారు. అందుకే, మీలో ఆ స్ఫూర్తి ఆ చైతన్యం కలగడంకోసమే ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



పుట్టుకతోనే - పిల్లలకు మొలలు, మేహరోగాలు - సక్రమించవచ్చు?

బిడ్డలు మాతృగర్భంలో ఉండగానే ఆ తల్లినుండిగానీ, ఆమెకు సంబంధించిన ఏడుతరాల రక్తసంబంధీకులనుండిగానీ, అలాగే వీర్యదానంచేసిన తండ్రినుండి లేక ఆతని ఏడుతరాల రక్తసంబంధీకులనుండి బిడ్డలకు మధుమేహం, అర్శమొలలు, ఉదరరోగాలు, మొదలైన వ్యాధులు ఆంకురార్పణ కావచ్చని చరకసంహితలో స్పష్టం చేయబడింది.

పైన తెలిపిన వ్యాధులను సహజ స్వాభావిక వ్యాధులని పేర్కొంటూ కాలపరిమాణంలో బిడ్డలు, మాతృగర్భంనుండి బయటపడి ఎదిగేవయసులో వారితోపాటే ఈ వ్యాధులు కూడా వృద్ధిచెందుతూ భవిష్యత్తులో చికిత్సలకు లొంగనివిగా మారతాయని కూడా చరకమహర్షి పేర్కొన్నారు.

పుట్టుకతోనే - పోలియోలక్షణాలు కూడా

ఈ ఆధునికకాలంలో పసిపిల్లలకు పోలియోవ్యాధి సోకకుండా ముందుజాగ్రత్తచర్యగా పోలియోచుక్కలు వేస్తున్నారు. అయినప్పటికీ కొంతమందిపిల్లలకు ఈవ్యాధి సోకుతూనే వుంది. ఈవ్యాధి గర్భంలో వుండగానే మొదలౌతుంది. తల్లిగర్భంలో వాయువు ప్రకోపించడంవల్ల గూనివాళ్ళుగా, కుంటివాళ్ళుగా, మూగవాళ్ళుగా వంకర చేతులు, వంకర కాళ్ళుకలవారిగా రకారకాల అనాకారాలతో సంతానం కలిగే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని ఈ క్రూరమైన రోగాలకు తల్లిగర్భంలోనే బీజం పడుతుందని సుశ్రుత మహర్షులవారు స్పష్టం చేశారు.

ఈ పోలియోవ్యాధిని ఆయుర్వేద పరిభాషలో వాతరక్తవ్యాధి అని పిలుస్తారు. వాయువు, ప్రకోపించి పిల్లల చేతులనుగానీ, పాదములనుగానీ, ఆశ్రయించి ప్రధానంగా సంధులను (జాయింట్లను) బలహీనపరచి ఆయాభాగాలు పనిచేయకుండా చచ్చుపడిపోయేటట్లు చేస్తుంది.

ఇక్కడ ప్రధానంగా రక్తం పిత్తగుణంతో కూడివుండటంవల్ల అగ్నిస్వరూపం కలదిగా వుంటుంది. అందువల్ల అగ్ని, వాయువు, తోడై ఆ రెండు ఒకదానికొకటి సహకరించుకుంటూ చేతులలో, కాళ్ళలో దహనకాండ ప్రారంభించి పోలియోవంటి చచ్చువాత వ్యాధిని లేక శిశుపక్షవాతాన్ని కలిగిస్తుందని కూడా చాలా విశదంగా చెప్పడం జరిగింది.

పుట్టుకతోనే - శిరోవ్యాధులుకూడా

చాలామందిపిల్లలు తల్లిగర్భంనుంచి బయటకు వచ్చేటప్పటికిగానీ, ఆ తరువాత పెరిగే శిశుప్రాయంలోగానీ, శిరస్సులోని ఆయా భాగాలలో వికలాంగతను పొందుతున్నారు. కొందరికి నేత్రరోగాలు కొందరికి కర్ణరోగాలు కొందరికి మూగతనం, కొందరికి మందబుద్ధి ఇలాంటి అనేకరకాల శిరోవ్యాధులు పుట్టుకనుండే సంక్రమిస్తున్నయ్.

ఈ ఘోరనరక వ్యాధులతో పిల్లలు, తలిదండ్రులు బాధపడవలసిందేనా?



ఈనాడు ఆధునిక వైద్యవిజ్ఞానం ఎంతో మహోన్నతస్థాయికి ఎదిగిందని యావత్‌ప్రపంచ ప్రజలు భావిస్తున్నారు. ఈ భావన నూటికి నూరుపాళ్ళు నిజమైతే నేటి సమాజంలో వికలాంగులైనపిల్లలు ఒక్కరు కూడా మనకు కనిపించకూడదు. కానీ, రోజు రోజుకు వికలాంగ సంతానం పెరిగిపోతూవుంది. ఆధునికవైద్యం ఎన్నిరకాల ముందు జాగ్రత్తలు చేపడుతూవున్నా ఈ వ్యాధులుమాత్రం బిడ్డలను ఏ మాత్రం కాపాడలేకపోతున్నయ్. మరి ఇలాంటి పరిస్థితిలో మనం మనపిల్లలు దిక్కులేనివాళ్ళుగా ఈ ఘోర నరక వ్యాధులలోపడి జీవితాంతం యమ యాతన పడటమేమార్గమా?

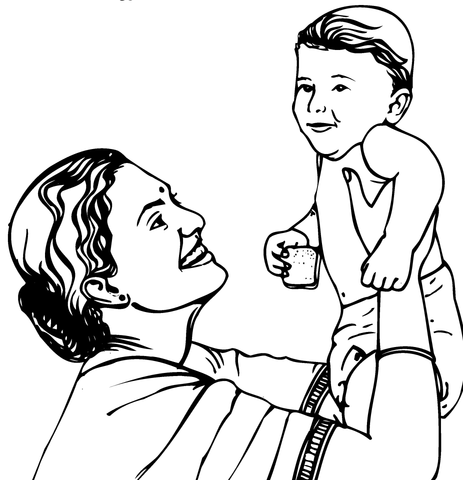
వికలాంగులకు హక్కులు కల్పించడమే వికలాంగతకు పరిష్కారమా?



నేటి ప్రభుత్వాలు దేశీయ వైద్యవిధానాలద్వారా ఎందరెందరో అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద మహామహోపాధ్యాయుల సహకారంతో పిల్లల సమస్యకు తగిన శాశ్వత పరిష్కారమార్గాలను పరిశోధించకుండా ఇంగ్లీషు వైద్యవిధానం చెబుతున్న పద్ధతుల్లోనే ఉపశమన చికిత్సా మార్గాలను అవలంభిస్తున్నయ్. వికలాంగులకు అన్నింటిలో రిజర్వేషన్ హక్కును కల్పించడం, ప్రత్యేకంగా పాఠశాలలు నిర్మించడం వంటి కార్యక్రమాలు ఇప్పటికే వికలాంగులైనవారికి సహకరంగా వుండవచ్చు.

కానీ, వికలాంగులుగా పుట్టబోయేముందే బిడ్డల సంరక్షణకోసం తగిన ముందుజాగ్రత్తచర్యలు చేపట్టే ఎలాంటి ప్రణాళికలు మన ప్రభుత్వ ఆరోగ్యశాఖలవద్దలేవు. అసలు అలాంటిమార్గాలు వున్నాయని గానీ వాటిని వెలికితీసి పరిశోధించి ఆచరణలో ప్రచారంలో పెట్టాలని గానీ తలంపుకూడా నేటి పాలకులకు దేశమేధావులకు లేనేలేదు.

వికలాంగతకు - వినూత్నమార్గాలు ఆయుర్వేదంలో - ఎన్నో ఎన్నో ఎన్నెన్నో...



భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాలకు చెందిన త్రికాలజ్ఞానులైన ఆయుర్వేద మహర్షులు తమ యోగశక్తితో గతాన్ని భవిష్యత్తునుకూడా దర్శించి భావితరాల సంక్షేమంకోసం ఎన్నెన్నో ముందుజాగ్రత్తచర్యలను స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు.

గర్భిణీగా వున్న స్త్రీలు ఆచరించివలసిన నియమాలలో ప్రధానంగా వాయుప్రకోపం కలగకుండా నివారించగలమార్గాలు సంపూర్ణంగా వివరించారు.

వాత, పిత్త కఫాలనే త్రిదోషాలలో వాయువు బలీయమైందికాబట్టి వాయుదోషం కలిగితే గర్భంలోని శిశువుకు ఏదోఒకరకమైన వికలాంగత కలుగుతుందికాబట్టి గర్భంలోనే తమబిడ్డనూరేళ్ళ ఆయువును గట్టి పునాదివేయడంకోసం వాయుప్రకోపాన్ని కలిగించే చర్యలను పదార్థాలను నిషేధించారు. ఈ వివరాలు తరువాత వ్యాసాలలో మీకు వివరిస్తాం. ప్రస్తుతం బిడ్డలు పుట్టినతరువాత వారు ఎదిగేవయసులో వికలాంగత కానీ, వ్యాధులుగానీ సంక్రమించకుండా పాఠించవలసిన అతిసులువైన మార్గాలను మహర్షులు ఏమి తెలిపారో వాటిని మీకు వివరిస్తాం.

గర్భసంచిలో గడ్డలు కరిగినయ్

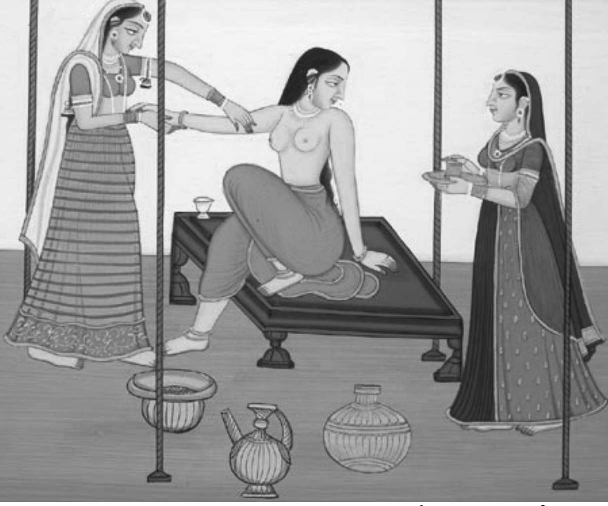
గోసంగి లక్ష్మీపతి, ఇం.నెం. 4-1499, హౌమస్‌పేట్, ప్రొద్దుటూరు. ఫోన్ : 08564 256670

ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారం!

అయ్యా! నాకు 15 సం॥లుగా గర్భసంచిలో గడ్డలు ఉండి, నొప్పి వుండేది. డాక్టర్లకు చూపిస్తే ఆపరేషన్‌చేసి గర్భసంచి తీసివేయాలని చెప్పారు. అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలో సూచించినట్లు కలబంద గుజ్జు ఒకచెంచా, చిటికెడు పసుపు, జిలకర, పటికబెల్లంపొడి కలిపి వాడినాను. ఆశ్చర్యకరంగా నా గర్భసంచిలో గడ్డలు పోయినయ్. మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

నువ్వులనూనె - అభ్యంగనంతో

వికలాంగతనుండి - సకలాంగతకు



ప్రియమైన తలిదండ్రులారా! ఇక్కడ రాసే వాక్యాలు మేము కల్పించినవి కావు. పంచమవేదంగా, ప్రజావేదంగా భగవంతుని సందేశానికి ప్రతిరూపంగా అనాదికాలంలోనే ఆవిర్భవించిన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో లిఖించబడ్డ సత్యాలను యధాతథంగా మీకందిస్తున్నాం.

బిడ్డలు పుట్టినతరువాత బారసాలనుండి ప్రతిరోజూ నియమ బద్ధంగా మేలిరకమైన నువ్వులనూనెను బిడ్డల శరీరానికి ఆపాదమస్తకం మృదువుగా లేపనంచేసి సున్నితంగా రుద్దాలని మహర్షులవాక్కు. ఒక చుక్కనువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా రెండుచెవులలోను, రెండు ముక్కుల లోను ప్రతిరోజూ నియమపూర్వకంగా వేయాలని, ఈఒక్కక్రియను పట్టుదలగా, పకడ్బందీగా ఆచరిస్తుంటే నువ్వులనూనెలోని రసాయన దివ్యశక్తులు చర్మంలోని ఏడుపొరలగుండా లోనికి ప్రవేశిస్తయ్. క్రమంగా ధాతువులలోనికి ప్రసరిస్తూ ఏఏభాగాలలో చెడువాయువులు పేరుకు పోయివున్నాయో వాటిని కరిగించి ఆయాభాగాలను పూర్తిగా శుద్ధి చేస్తయ్.

నువ్వులనూనెలోని సహజ యోగవాహికశక్తివల్ల ఈ ప్రయోజనం చేకూరి మాతృగర్భంనుంచి సంక్రమించి బీజరూపంలోవున్న తరుణ వ్యాధి కారణాలన్ని నువ్వులనూనె మర్దనతో శమించిపోయి ఆ బిడ్డలకు భవిష్యత్తులో ఆవ్యాధులు పునారావృతంకాకుండా వుంటయ్.

తైలాభ్యంగన ఎలా చేయాలి?

1) దంతధావన చేసేముందు కొంతనువ్వులనూనెను గోరువెచ్చగా నోటిలోవేసుకొని అయిదు నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి వుసివేయడం. ఈ క్రియను ఎదిగిన పిల్లలకు చేయించవచ్చు.

2) ఉదయకాలపు స్నానానికి ముందు ముక్కులలో ఒకటి లేక రెండు చుక్కలు వయసునుబట్టి వేస్తుండాలి.

3) స్నానానికి ముందు కొంతతైలాన్ని గోరువెచ్చగా శరీరానికి ముఖ్యంగా పాదాలకు రుద్దుకోవాలి.

4) అలంకరణ సమయంలో నల్లనువ్వులనూనెతో ప్రత్యేకంగా గుంటగలగర, నీలి, ఉసిరిక, చెంగల్వకోస్టు, తుంగగడ్డలు, జఠామాంసి, వంటి ఓషధులు కలిపి తయారుచేసిన ప్రత్యేకతైలంతో శిరస్సుకు తగుమాత్రంగా రాసుకోవాలి.



5) మొదలుపెట్టినరోజునుండి వేయ్యి రోజులవరకు ఒక్కరోజు కూడా మధ్యలో విడవకుండా పైన తెలిపిన విధంగా నువ్వులనూనె ఉపయోగించేవారికి నిండునూరేళ్ళవరకు ఏ విధమైన మానసిక, శారీరక వికలాంగత కలుగబోదని శాస్త్రం నిర్దిష్టంగా నిర్దేశించింది.

తలిదండ్రులారా! ఈ పైవ్యాసాన్ని చదివిన తరువాత మీకర్తవ్యం మీకు అర్థమయ్యేవుంటుంది. అశ్రద్ధచేయకుండా అనుమానం లేకుండా ఆయుర్వేద సిద్ధాంతంపట్ల, ఆయుర్వేద మహర్షులపట్ల సంపూర్ణ విశ్వాసంతో మనబిడ్డలకు పై క్రియలను ఆచరింపచేసి వారి ఆరోగ్యానికి వారిద్వారా దేశప్రగతికి పాటు పడవలసిందిగా పిలుపునిస్తున్నాం.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ గారిని సంప్రదించండి.

-ఎడిటర్ ప్యూరి

ఆయుర్వేదమ్మ శ్రీమతి సత్యవతి అనుభవాలు

పి. కృష్ణంరాజు, ఇంటి.నెం. 53-33-38, కె.ఆర్. యమ్. కాలనీ, సీతమ్మధార, విశాఖపట్టణం - 13 ఫోన్ : 2551595



పూజ్యులైన దైవసమానులు అయిన గురువుగారికి పాదాభి వందనములు.

నేను మొదటిసారి 23-12-2007 విశాఖలో జరిగిన మీ ఉచిత ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరానికి హాజరైనాను. అప్పటి నుండి మేము మీ బాటలో నడుస్తున్నాం. మీరు ప్రచురించిన అమూల్య గ్రంథాలు చదువుతూ ఎంతో విలువైన విషయాలు తెలుసుకుంటున్నాను. మా ఇల్లు ఆయుర్వేద నిలయం అయినది.

1)ముల్లంగిరసం, పంచదార కలిపిన పాకంతో ఎంతో కాలం నుంచివున్న మాబాబు దగ్గు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోయినది. వాము అన్నంతో మాబాబు గ్యాస్ట్రబుల్ తగ్గింది.

2)త్రిఫలంతో మావారి గురక బాగా తగ్గిపోయినది.

3)నాకు త్రిఫలంతో మొహంమీద మచ్చలు తగ్గినయ్. తలనొప్పి కూడా తగ్గింది. ఇంకా పసుపు బెల్లంతో నా కాళ్ళమీద తెల్లమచ్చలు తగ్గినయ్.

ఇంకా నేను తయారుచేసిన ఆహార ఔషధాలు.

<u>వాము లేహ్యం :</u> జీర్ణశక్తికి, గ్యాస్ట్రబుల్, మరియు అధికబరువు తగ్గినయ్.

<u>వావిలి మాత్రలు:</u> నడుంనొప్పి, పక్షవాతం, వాతనొప్పులు, తలలో నీరు చేరిన వారికి ఈ మాత్రలు మంచి ఫలితాన్నిస్తునయ్.

<u>ఉత్తరేణి మాత్రలు :</u> గొంతు బాగా ఉండుటకు.

<u>తులసిమాత్రలు :</u> జ్వరం, ఒళ్ళునొప్పులు తగ్గినయ్.

<u>శొంఠి, బెల్లం :</u> ఉదరసోధన చూర్ణం

<u>శొంటి గుటికలు :</u> ముక్కురోగాలు తగ్గినయ్

<u>నయనామృతం :</u> కరక్కాయ, ఉసిరికకాయ, తానికాయ, పిప్పళ్ళు, అశ్వగంధ, ఏలకులు, తేనె (దీనితో కంటి చూపు మెరుగుపడింది).

<u>ఉసిరిపానీయం :</u> చలువకు

<u>ప్రజారక్షణతైలం :</u> అన్నిరకాల నొప్పులు తగ్గినయ్.

<u>ఉత్తరేణితైలం :</u> పొట్టతగ్గినది, చర్మరోగాలు పోయినయ్.

<u>గలిజేరు తైలం :</u> శరీరంపై గడ్డలు తగ్గినయ్.

<u>వెల్లుల్లి బూడిద, ఆలివ్‌నూనె :</u> జుట్టు నల్లబడుటకు

<u>పండ్లపొడి :</u> నేరేడుఆకులతో తయారుచేశాము. పళ్ళు గట్టిపడినయ్.

<u>తెల్లమచ్చలకు :</u> పసుపు, బెల్లం కలిపినది శరీరంపై తెల్ల మచ్చలు తగ్గినయ్.

<u>ఉత్తరేణి భస్మం :</u> అస్తమాలాంటి కఫరోగాలు తగ్గినయ్.

<u>సాంబారుపొడి :</u> జీర్ణశక్తి పెరిగినది.

ఇంత సేవచేసే భాగ్యం కల్గించినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు. మీరు జీ.టివి ద్వారా ప్రజలకి చాలా తొందరగా దగ్గరయ్యారు. ఇంకా మీరు, మన విలువలు, మన సంస్కృతి, సంప్రదాయము, మనదేశభక్తి, మన మహర్షుల విజ్ఞానం మాకు ఎంతో ప్రేమగా అందిస్తున్నారు. దీనికి మేము సర్వదా మీకు ఋణపడివుంటాము. మీకు, మీ కుటుంబానికి ఆ భగవంతుడు నిండు నూరేళ్ళు ఆయురారోగ్య భాగ్యాలు ఇవ్వాలని ఆ దైవాన్ని మనసారా ప్రార్థిస్తున్నాను.

అందరికి ఆయుర్వేదం - సభ్యత్వ పత్రము

శ్రీ/శ్రీమతి/కుమారి/చిరంజీవి.. తండ్రి /భర్త..

పూర్తి చిరునామా..

.... జిల్లా .... పిన్ .... ఫోన్ ....

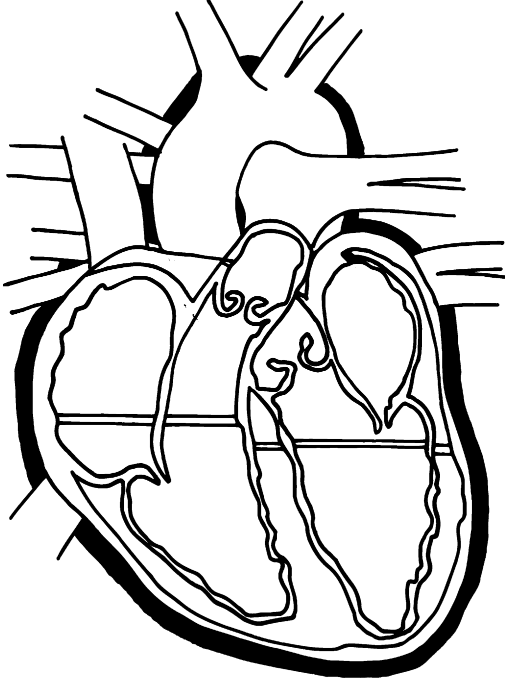
నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యత్వము తీసుకొనుచు రూ. ....లు యమ్.ఓ./డి.డి./చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

ద్వైవర్ష సభ్యత్వము : 2 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక కేవలం పత్రిక రూ. 240/-	- రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ రూ. 5000/- సాధారణ ఔషధాలు, ఉచిత వైద్య సలహాలు
త్రైవర్ష సభ్యత్వము : 3 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక కేవలం పత్రిక రూ. 360/-	**మహా రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ రూ. 10,000/- సాధారణ ఔషధాలు పత్రికలో హెూదా, ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వబడతయ్.**
పంచవర్ష సభ్యత్వము :5 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక కేవలం పత్రిక రూ. 600/-	
జీవిత సభ్యత్వము జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+రూ. 2000/	

మన ఇల్లే మనకు వైద్యశాల
మన తల్లే మనకు వైద్యురాలు - 5

-పండిత ఏల్చూరి

గుండెదడ, దుడుకు తగ్గుటకు



ప్రశస్తమైన పొంగించినఇంగువ 20గ్రా॥, మేలిరకమైన కల్తీలేని హారతి కర్పూరం 20గ్రా॥, తీసుకొని కొంచెం మంచినీటితో రెండుపదార్థాలు బాగా కలిసిపోయి ముద్దలాగా అయ్యేవరకు నూరి చిన్నచిన్న సెనగ గింజలంత గోలీలుగా తయారుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర మంచినీటితోవేసుకోవాలి.

అనుపానంగా రెండుకప్పుల మంచినీటిలో రెండుగ్రాముల జటా మాంసివేసి ఒకకప్పుకు మరిగించి వడపోసి ఆకషాయాన్ని గోరువెచ్చగా తాగాలి. ఈవిధంగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే పైసమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

విషంతాగినవారికి - ప్రథమ చికిత్స

పొరపాటుగాగానీ కావాలనిగానీ అందుబాటులోవుండే అనేక రకాల విషాలలో ఏదోఒకవిషాన్ని తాగినవారికి వెంటనే ప్రథమచికిత్స చేయాలి. వసచూర్ణం, ఉప్పుచూర్ణం, కలిపి మూడునుండి 5 గ్రా॥ మోతాదుగా అరలీటరు వేడినీటిలోకలిపి తాగగలిగినంత వేడిగా బలవంతంగానైనా ఈనీటిని తాగించాలి. ఇది లోపలికి వెళ్ళగానే క్షణాలలోనే వాంతి రూపంలో కడుపులోవున్నవిషాన్నికూడా లాక్కొని బయటకు వస్తుంది. ఈవిధంగా ప్రథమచికిత్సద్వారా ప్రాణాపాయస్థితిని తప్పించవచ్చు.

ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా వుండటానికి?

అరగ్లాసుపాలలో సుగంధపాలవేర్లపొడి6గ్రా॥, దోరగావేయించి దంచిన ధనియాలపొడి4గ్రా॥, అలాగే వేయించి దంచిజల్లించిన సొంఠి పొడి 2గ్రా॥ కలిపి మూడుపొంగులు వచ్చేవరకు మరిగించి దించివడపోసి అందులో తగినంత కండచక్కెరపొడికలిపి ప్రతిరోజూ పరగడుపున సేవిస్తుంటే శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫాలు రక్తంసమంగా పరిశుద్ధంగా వుండి వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుతూ ఎల్లవేళలా ఆరోగ్యంగా కాపాడతయ్.

వడదెబ్బకు - వజ్రమంటియోగం



వడదెబ్బ తగిలినవారికి నీరుల్లిగడ్డలను దంచితీసిన రసం ముఖం పైన రెండుకణతలకు గుండెకురాసి సున్నితంగా మర్దనాచేస్తే అప్పటి కప్పుడే వడదెబ్బ తగిలినవారు ఉపశమనం పొందగలుగుతారు.

వృద్ధాప్యానికి - విరుగుడు

పండిన మేడిపండ్లలోని గింజలను కావలసినవన్ని సేకరించుకొని శుభ్రంగాకడిగి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్ర ఘాళితంచేసి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి రెండుగంటముందు ఒకసారి మూడుగ్రాములమోతాదుగా రెండు చెంచాల ఆవునెయ్యితోకలిపి తింటూవుండాలి. ఈవిధంగా వంద రోజుల పాటు చేస్తే ఖచ్చితంగా వృద్ధులకు కూడా యవ్వనం ప్రాప్తిస్తుంది.

మలబద్ధకానికి - మహామంచియోగాలు



❖ రాత్రిపూట నిద్రించేముందు బాగా వేడిగా వున్న మంచినీటిలో రెండుమూడుచెంచాలు నెయ్యివేసి గిలకొట్టాలి. ఆ తరువాత నిద్రించే ముందు ఆనీటిని గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే ఉదయంలేవగానే అతి సులువుగా సుఖవిరేచనం అవుతుంది. (లేక)

❖ ప్రతిరోజూ పడుకోబోయేముందు పావులీటరు వేడిపాలు తాగడం అలవాటుచేసుకుంటే దీనివల్ల సుఖవిరేచనం కావడమేకాక హాయిగా నిద్రకూడా పడుతుంది.

❖ తీవ్రమైన మలబద్ధకంతోబాధపడేవారు మూడుపూటలా రెండు నిమ్మకాయలరసం అరకప్పు నీటిలోకలిపి తాగుతుంటే రాళ్ళలాగా గట్టిపడ్డ మలంకూడా కరిగి సుఖవిరేచనం కలుగుతుంది. అయితే, కొత్తగా మొదలుపెట్టేటప్పుడు ఒకేసారి రెండునిమ్మకాయలు కాకుండా ఒకనిమ్మకాయతో ప్రారంభించి దానితో సుఖవిరేచనం అవుతుంటే రెండవ నిమ్మకాయతో అవసరముండదు. అవసరమైతేనే రెండవ నిమ్మ కాయను కూడా ఉపయోగించాలి.

సుఖవిరేచన - గుటికలు

రేవలచిన్ని, సొంఠి, మూసాంబరం ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. సొంఠిని వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. మూసాంబరం రేవల చిన్ని వీటిని విడివిడిగా దంచి పొడిచేయాలి. తరువాత మూడు చూర్ణాలను కలిపి తగినన్ని మంచినీటితో మెత్తగాదంచి సెనగగింజ లంత గోలీలుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టాలి.

బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకొని రోజూ నిద్రించేముందు మంచినీటితో ఒక మాత్రవేసుకొని అరకప్పుపాలుగానీ, లేక గోరువెచ్చని నీరుగానీ తాగుతుంటే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనం అవుతుంది.

ఏమందులకు లొంగని ఎక్కిళ్ళకు

పిల్లలుఆడుకునే నెమలిపింఛాలు కాల్చినబూడిద ఒకగ్రాము, తమలపాకులరసం రెండుగ్రాములు, తేనె రెండుగ్రాములు కలిపి ఒక మోతాదుగా మూడుపూటలా కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి మింగుతూవుంటే ఎంత తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళు అయినా తప్పకుండా తగ్గిపోతయ్.

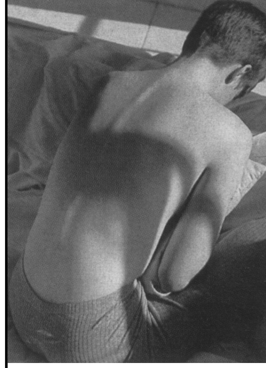
కాలినమంటలకు - కమ్మనిమార్గం

కుంటలలోగానీ, చెరువులలోగానీ, నిలువవున్న నీటిఅడుగున పేరు కొనివుండే మెత్తని మట్టిని తీసుకొచ్చి అందులో కొంచెం మెత్తగానూరిన ఉప్పునుకలిపి పైనపట్టిస్తూవుంటే కాలినమంటలు వెంటనే శాంతిస్తయ్.

మొలలకు - ముచ్చటైనమార్గం

పచ్చినీరుల్లిగడ్డలరసం 25గ్రా॥, పంచదార 10గ్రా॥ కలిపి పూటకు ఒకమోతాదుగా రెండులేక మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే మొలలు ఆశ్చర్య కరంగా తగ్గిపోతయ్.

రక్తమొలలకు - రంజైనమార్గం





సుగంధపాలవేర్లు 20గ్రా॥ తీసుకొని పావులీటరు మంచినీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయంమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. అది చల్లారిన తరువాత అందులో మంచికొబ్బరినూనె 30గ్రా॥, నీరుల్లి గడ్డలరసం 20గ్రా॥కలిపి ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా తాగు తుండాలి. దీనివల్ల రక్తంలోని అతివేడి హరించిపోయి రక్తంకారడం తగ్గి మొలలుకూడా హరించిపోతయ్.

అన్నంతినగానే వచ్చే - కడుపునొప్పికి

అల్లంరసం ఒకచెంచా, నువ్వులపొడి ఒకచెంచా, బెల్లం పది గ్రాములు కలిపి ముద్దలాగా నూరి బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరించాలి. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తుంటే భోజనం చేయగానే వచ్చే కడుపునొప్పి ఆశ్చర్యకరంగా అదృశ్యమైపోతుంది.

స్తనాల వాపు, పోటు తగ్గుటకు

కలబందమట్టలలోని గుజ్జుతీసి 100గ్రా॥ తీసుకొని ఏడుసార్లు నీటిలో ముంచి విదిలించి అందులో మూడుచెంచాల పసుపువేసి మెత్తగా నూరి ఆముద్దను గోరువెచ్చగాచేసి స్తనాలపైన పరచి కట్టుకడుతుంటే అద్భుతంగా వాపు, పోటు తగ్గిపోతయ్.

తగ్గినమగతనాన్ని-పెంచేయోగం

రోజూ రెండుపూటలా ఒకనీరుల్లిగడ్డను చిన్నచిన్నముక్కలుగా తరిగి కల్తీలేని నాటు ఆవునేతిలో వేయించి ఆముక్కలను రొట్టెతోగానీ, అన్నంతోగానీ కలిపి తినాలి.

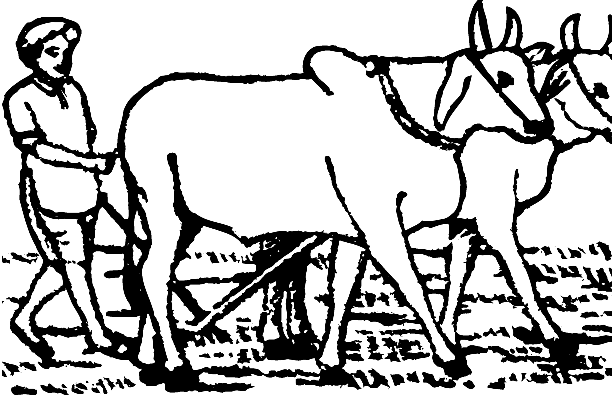
ఈవిధంగా నలభైనుండి అరవైరోజుల పాటు ప్రతిరోజూ తింటూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే తగ్గినమగతనం తిరిగి మరలా పెరుగుతుంది.

స్త్రీల యోని, బహిష్టురోగాలకు

ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకుండా శుభ్రంచేసిన జీలకర్ర అర గుప్పెడు తీసుకొని రోజూమొత్తంలో అప్పుడప్పుడు కొద్దికొద్దిగా నమిలి తింటూవుండాలి. ఈవిధంగా సమస్య తీరేవరకు కొన్నిరోజులపాటు తింటూవుంటే యోనిశూల, యోనిదురద యోనిస్రావాలు తెల్లబట్ట నిరంతర ఎర్రబట్ట సమస్యలు ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతయ్.

ఇతర రాష్ట్రాల్లో - స్వదేశీ రైతాంగం
సేంద్రియ వ్యవసాయంతో - సాధించిన ఘనవిజయాలు

మూలం : డా|| గంగా ప్రసాద్ అగ్రవాల్, తెలుగుసేత : శ్రీమతి శివలంక గిరిజ



సఫలతచెందిన సజీవ వ్యవసాయ ప్రయోగం -1

మహారాష్ట్ర గుజరాత్‌లో ఎందరో రైతులు గత చాలా సంవత్సరాలుగా సజీవవ్యవసాయంచేస్తూ మంచిఫలితాన్ని పొందారు. గుజరాత్‌లో శ్రీసాదే ఈ రంగంలో ప్రసిద్ధులు. వారికి బజాజ్ బహుమతి అందింది. మహారాష్ట్ర యువ తమాల్ జిల్లాలో తపసా అనే గ్రామంలో శ్రీసూబేదార్ గారి దగ్గర 270 ఎకరాల భూమి వుంది. 90వ దశాబ్దంలో ఆయన వ్యవసాయ ప్రయోగాలను చూడటంకోసం దేశంలోని పలురాష్ట్రాల రైతులు వస్తూండేవారు. దేశంలో వ్యవసాయరంగంలో పనిచేసి విశ్రాంతికి పెన్షన్ ఇచ్చే రైతు ఆయన ఒక్కరు మాత్రమే. అమరావతి జిల్లాలోని దగడ్కర్ బాబూరావ్ నాన్ ఖేడేలు సజీవ వ్యవసాయం చేసే రైతుల్లో ముఖ్యులు. శ్రీ దగడ్కర్ పొలంలోని చెత్తను పొలంలోనే వుంచి విజయ వంతమైన సాగుచేశారు. శ్రీనాన్‌ఖేడే గారు ధాన్యం సహాయంతో భూసారాన్ని స్థిరం చేశారు.

మహారాష్ట్ర రైతుల ప్రయోగాలు

మహారాష్ట్రలోని ఇతర రైతులుకూడా సజీవవ్యవసాయాన్ని వివిధ పద్ధతుల్లో అమలు చేశారు. బీడ్‌జిల్లాలో సునీల్ గోవిందరావు కాలెగాంకర్, రబీ, జొన్న, కోసం ఆవు కొమ్ములతో చేసిన ఎరువువాడారు. ఆయన జొన్న పంటను చూసేందుకు ఎన్నో గ్రామాల రైతులు వచ్చేవారు. ఇతర రైతులకు ఎకరానికి 1 1/2 క్వింటాల్ పండింది. ఈ రైతుకి మాత్రం ఎకరానికి 10 క్వింటాల్స్ పండింది. పత్తిపంటకు ఎరువు వాడారు. పత్తి పంట సమయంలో అన్నిస్థలాల్లో తక్కువ పండింది. ఈయనకు ఎకరానికి 5 క్వింటాల్స్ పండింది. చెరుకు పంట పొలంలో అమృత జలం వాడారు. ఆయనకు చెరుకు పచ్చగా, ఎత్తుగా లావుగానే కాక ఎక్కువ తీపి కలిగి వుంది. పర్‌భనీలోని వసంతరావ్ పటేల్‌కూడా జొన్నపంటకు సేంద్రియ ఎరువులు వాడి సఫలత సాధించారు.

హింగోలీ జిల్లాలో మాల్వట్, గ్రామస్థుడు గోవింద నాదరే తన మూడు వేల అరటిచెట్లకు సేంద్రియ ఎరువు వాడారు. అందువల్ల మూడులాభాలు కలిగినవ్. రసాయనిక ఎరువు ఖర్చు పది వేల రూపాయలు మిగిలాయి. పొలంలో పొట్టి అరటికాయ వక్కటి కూడా రాలేదు. అన్నీ పెద్ద పెద్ద పండ్లు సమానసైజులో వచ్చాయి. బరువు పెరిగింది. ముప్పై రెట్లు అధిక లాభం వచ్చింది. అరటిపండ్ల వ్యాపారులు ముందుగా ఆయన పండ్లు కొనేందుకు పరుగులు పెడతారు.

అదేజిల్లాలో బసుమతి వాసి నారాయణరావు షిండే చెరకు పొలంలో అమృతజలం వాడారు. ఆయనకి మంచి పంట పండింది. దానితో తయారైన బెల్లం ఎక్కువ ధరకి ప్రజలు కొంటున్నారు. నారాయణ రావు అమృతజల ప్రచారకులయారు. దూర దూర ప్రజలు ఆయన పొలం చూడటం కోసం వస్తారు.

నాందేడ్‌జిల్లా మాలేగాంజోషీగారు గోధుమపంటకు సగంనేలలో రసాయనక ఎరువులు, సగంనేలలో అమృతజలం వాడారు. రెండు భాగాల్లోను గోధుమలు సమానంగా పండాయి. అమృతజలం వాడిన భూమి భూసారం పెరిగి రాబోయేకాలంలో అధికపంటలు పండే అవకాశం కలిగింది.

సజీవ వ్యవసాయ శిక్షణా శిబిరాలు

పరభనీ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం మహారాష్ట్ర స్థాయిలో మూడేసి రోజులు సేంద్రియ వ్యవసాయ శిక్షణా శిబిరం చర్చలు జరిపింది. దానిలో స్వయం సేవకసంస్థ, రైతులు ప్రొఫెసర్లు సాంఘిక కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. చర్చల్లో సజీవ వ్యవసాయం తప్పనిసరి అని అంగీకరించ బడింది.

ఈవిధంగా సజీవవ్యవసాయం ఈ కాలానికి అత్యవసరం అయింది. సేంద్రియ రైతుసదస్సుల చర్చలకు విధానాలకు విలువ పెరిగింది. మధ్యప్రదేశ్, కేరళ, బెంగాల్, బీహారు, దాదరానాగర్, హవేలీ, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌ల్లో సజీవ వ్యవసాయ రైతుసదస్సులు విజయవంతమయ్యాయి. రెండవ విడతకోసం మూడు రోజుల రైతుశిబిరాలు కూడా జరిపించబడ్డయ్. కొందరు రైతులు ఈవిషయానికి సంబంధించిన సాహిత్యం చదివి రైతు గోష్టుల్లో, శిబిరాల్లో పాల్గొని స్వదేశీ విత్తనాలు వాడటం, విభిన్న సేంద్రియ ఎరువులువాడటం పరిసరాల్లో లభించే సామాగ్రితో క్రిమిసంహారక మందుల తయారీని విస్తరించే కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. సజీవ వ్యవసాయ ప్రచారం చాలా ప్రాంతాల్లో ప్రథమదశను అధికమించింది. రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందులనుండి బయటపడే మార్గాల్లో రైతులు ఆచరణాత్మకంగా ముందడుగు వేస్తున్నారు.

సజీవ వ్యవసాయ ప్రయోగం -2

విత్తనాల తరువాత ఎరువుల స్థానం వ్యవసాయానికి ముఖ్యమైనది. రసాయనిక ఎరువుల పూర్తి బహిష్కరణ సజీవ వ్యవసాయానికి తప్పదు. స్వదేశీ విత్తనాలకు సేంద్రియ ఎరువులు కావాలి. అందుకు పలు విధాలైనఎరువులు విస్తారంగా వున్నయ్. పాతగోతుల్లో తయారయ్యే ఎరువులు కూడా పనికొస్తాయని తెలుసుకోవాలి. కొత్తగా కనిపెట్టిన ఎరువులు వాడితే రసాయనిక ఎరువుల అవసరంలేదు. సేంద్రియ ఎరువు లతో పంటతో పాటు రుచి కూడా పెరుగుతుంది. భూసారం నిలకడగా వుంటుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ దాస్యం లక్ష్మయ్య,దిల్‌సుక్‌నగర్, హైద్రాబాద్	రూ.5,000.00
శ్రీ కరుటూరి వీర్రాజు, విజయలక్ష్మి, అన్నదేవరపేట,ప॥గో॥జిల్లా.	రూ.2000.00
శ్రీమతి యం. ఇందిర, కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్	రూ.1,116,00
శ్రీ కె. బుచ్చిరెడ్డి, అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్	రూ.1000.00
జయంతి రమేష్, రాయదుర్గం	రూ.700.00
శ్రీ ఎ.టి. రామిరెడ్డి,నరసారావుపేట	రూ.500.00
శీ॥శే॥ నాగరత్నమ్మ జ్ఞాపకార్థం తమ్ముడు నాగశేషు, కర్నూలు	రూ.500.00
శ్రీమతి కె. హనుమావతి, కొత్తగూడెం, ఖమ్మంజిల్లా	రూ.500.00
రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్, హైదరాబాద్	రూ.300.00

శ్రీ వి. జ్యోతిసురేష్, మెదక్		రూ.250.00
కాదంబరి సత్యనారాయణమూర్తి, కొత్తపేట		రూ.200.00
జి.ఎ. సుబ్రహ్మణ్యం శాస్త్రి, కుల్లా,, తూ.గోజిల్లా.	(నెలకు)	రూ.100.00
జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హేమవతి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
చిక్క శేషగిరి రావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
యం.తులశమ్మ, రాయదుర్గం	(నెలకు)	రూ.100.00

వివిధ వివరాలకు ఈ క్రింది వారిని సంప్రదించండి

1) సభ్యత్వ వివరాలకు : శ్రీ హనుమంతరావు ✆ 98490 17675
సమయం : ఉ॥ 9 గం॥నుండి మ॥ 2 గం॥వరకు మాత్రమే

3) పత్రికల ఏజంట్లు : శ్రీ మోహన్‌రావు ✆ 9705523622
సమయం : ఉ॥ 10గం॥నుండి మ॥ 1 గం॥ (మధ్యాహ్న భోజన విరామం) మాత్రమే

4) ఔషధాల ఏజెంట్లు : జి. శంకర్ ✆ 9908103620
సమయం : మ॥ 2గం॥నుండి సా॥ 6 గం॥వరకు మాత్రమే

5) పత్రిక రానివారు : భారతపుత్ర సాంబశివ ✆ 98490 17675
సమయం : మ॥ 2గం॥నుండి సా॥ 5 గం॥వరకు మాత్రమే

5) గోసంబంధమైన వివరాలకు : మహర్షి ఏల్చూరిగారు ✆ 040-23547132
సమయం : సా॥ 5 గం॥నుండి 6 గం॥ వరకు మాత్రమే (శిబిర తేదీలలో తప్ప)

కలరా సమస్యలకు కమ్మని ఆహార పరిష్కారాలు

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రియపాఠకులారా! సాధారణంగా మురికి, చెత్త, కుళ్ళి, పులిసిన ఆహారపదార్థాలు ఎక్కడ పేరుకుంటాయో అక్కడ ఆ వ్యర్థ, అనర్థ పదార్థాలనుండి హానికారక సూక్ష్మజీవులు ఉత్పన్నమై అనేక వ్యాధులను కలుగజేస్తుంటయ్. ముఖ్యంగా కొత్తనీరు, కొత్తగాలి ప్రారంభమైనప్పుడు గానీ, లేక మురుగునీరు, మంచినీటిలో కలిసి పొరపాటుగా తాగ బడినప్పుడుగానీ ఈ సూక్ష్మజీవులు శరీరంలోకి ప్రవేశించి జీర్ణ వ్యవస్థను ఛిన్నాభిన్నంచేసి క్షణాలలో వాంతులను, విరేచనాలను పుట్టించి ప్రాణాలను హరించివేస్తయ్. అందువల్ల ఎప్పటికప్పుడు పరిసరాలను శుభ్రంగా వుంచుకోవడానికి మంచి నీటిని కాచి చల్లార్చి వాడుకోవడానికి అలవాటు చేసుకోవాలి.

కలరాకు - ఎండుమిరపకాయలయోగం



ఎండుమిరిపకాయలు కావలసినన్ని తీసుకొచ్చి రోటిలోవేసి తగి నన్ని నీరుపోసి మెత్తటిముద్దలాగా నూరాలి. ఈముద్దను బఠాణి గింజంత మోతాదుగా పెద్దలకు, సెనగగింజంత మోతాదుగా పిల్లలకు, జొన్నగింజంత మోతాదుగా పసిపిల్లలకు తయారుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. ఆపదసమయంలో తయారుచేసిన వెంటనే కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ఈమాత్రలను గంటకు ఒకటిచొప్పున మింగి అనుపానంగా లవంగాల కషాయం పెద్దలకు 50గ్రా॥ మోతాదుగా, పిల్లలకు 25 గ్రా॥ మోతాదుగా, పసిపిల్లలకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా తాగించాలి. ఇలా అవసరాన్నిబట్టి రోగ స్థాయినిబట్టి మూడునుండి అయిదు మాత్రలు మింగితే, ప్రాణాలపైన ఆశవదులుకున్న ఆఖరిసమయంలోకూడా ఈ మాత్రలు కలరారోగులను కాపాడతాయని మహాత్ములు సెలవిచ్చారు.

లవంగకషాయం తయారీవిధానం : ఒకగ్లాసునీటిలో మూడు లేక నాలుగు లవంగాలు వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసుకోవాలి. ఈ విధంగా తయారైన కషాయాన్ని చల్లగా చేసి పైన తెలిపినట్లు ఉపయోగించుకోవాలి.

చలువమిరియాలతో చక్కనియోగం



చలువమిరియాలు రెండున్నరగ్రాములు, మామూలు మిరియాలు రెండుగ్రాములు, వేపపువ్వు రెండున్నరగ్రాములు, సైంధవలవణం 10గ్రా॥ కలిపి కొంచెం నలగగొట్టి ఒకలీటరు మంచినీటిలోవేసి అరలీటరు కషాయానికి మరిగించి వడపోయాలి.

ఈ కషాయాన్ని అరగంటకు ఒకసారి 50గ్రా॥ మోతాదుగా పెద్దలకు తాగించాలి. ఆవిధంగా కషాయం అంతా అయిపోయేవరకు ప్రతిఅరగంటకు ఒకసారి సేవిస్తుంటే కలరా రోగం నిమిషాలమీద తగ్గిపోతుంది.

కలరా, వాంతులకు - కమ్మనిమార్గం

బాగా శుభ్రంచేసిన సోపుగింజలు 30గ్రా॥, రోటిలోవేసి తగినంత కలబంద గుజ్జురసం కలిపి ఒకరోజంతా బాగానూరి రసం ఇగిరిపోతే మరలా రసంపోసి నూరుతూ 24గంటల తరువాత ఆముద్దను బఠాణిగింజంత గోళీలుగాచేసి నీడలో గాలి బాగా తగిలేచోట ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ మాత్రలను పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున రెండుపూటలా మంచి నీటితో సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల వాంతులు ఆశ్చర్యకరంగా ఆగిపోతయ్. ఇది పెద్దలమోతాదు. పైన తెలిపినట్లుగా పిల్లలకు అవసరానికి తగినట్టు మోతాదు తగ్గించి వాడాలి.

కలరాలో-ఎక్కిళ్ళు తగ్గుటకు

చిన్నఏలక్కాయలు 3గ్రా॥ తీసుకొని అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి సగానికి మరిగించి చల్లారిన తరువాత వడపోసి ఈ కషాయం మొత్తాన్ని ఒకేసారి తాగితే ఎలాంటి ఎక్కిళ్ళ సమస్య అయినా వెంటనే ఆగిపోతుంది. ఇది పెద్దలమోతాదు. పైన తెలిపినట్లుగా పిల్లలకు అవసరానికి తగినట్టు మోతాదు తగ్గించి వాడాలి.

పశువుల - కలరా వ్యాధికి



తెలకపిండి (నూనెతీసిన నువ్వులపిండి), పత్తిచెట్టుఆకులు, పాఠ (మూలికల అంగళ్ళలో దొరుకుతుంది) వీటిని ఒక్కొక్కటి ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా మెత్తగానూరి మజ్జిగలోకలిపి గొట్టంసాయంతో పశువులకు రెండుపూటలా తాగిస్తుంటే పశువులకు వ్యాపించిన కలరారోగం త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

చింతాకుతో - చెంతకురానికలరా

చింతాకురసం అరపావులీటరు, మిరియాలపొడి 5 గ్రా॥, నువ్వుల నూనె 10 చుక్కలు తీసుకొని కలిపి వేడిచేసి దించి చల్లార్చి తాగితే అప్పటికప్పుడే కలరా హరించిపోతుంది.

కలరాకు - నేలతాడిలేపనం



నేలతాడిదుంపలను బియ్యం కడిగిన నీటితో మెత్తగానూరి బొడ్డులోపల, బొడ్డుచుట్టూ చిక్కగా పట్టువేస్తుంటే కలరా వ్యాధి నశించిపోతుంది.

కలరారాకుండా - ముందుజాగ్రత్త

కలరావ్యాధి బాగా వ్యాపించివున్నప్రాంతాలలో ప్రజలు రోజూ రెండుపూటలా ఆహారంతోపాటు రెండు నిమ్మకాయలరసం తాగు తుంటే ఇకవారికి కలరావ్యాధి అంటుకోదు.

ఒకవేళ కలరా వ్యాధి వచ్చివుంటే అలాంటివారు 50గ్రా॥ నిమ్మరసం మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే ఆవ్యాధి త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

నీరుల్లిరసంతో - నేర్పైనయోగం

నీరుల్లిగడ్డలరసం 20గ్రా॥, నిమ్మరసం 20గ్రా॥ పంచదార 20గ్రా॥ కలిపి తాగుతుంటే కలరావ్యాధి అతివేగంగా హరించిపోతుంది.

ఇంట్లోకి - కలరారోగం రాకుండా

గ్రామాలలో లేదా కాలనీలలో కలరావ్యాధి బాగా ప్రబలిపోయి వున్నప్పుడు నీరుల్లిగడ్డలను సన్నటిముక్కలుగా తరిగి ఇంటిలోని గదులలో అన్నిమూలలా కొన్నికొన్నిముక్కలు చిన్నపేట్లలో పెట్టి వుంచాలి. అంటే ఇల్లుమొత్తం నీరుల్లివాసనతో నిండివుండాలి. అలావుంటే ఆఇంటిలోకి కలరావ్యాధి ప్రవేశించదు.

కలరావ్యాధిలో - శరీరం చల్లబడితే

సామాన్యంగా కలరావ్యాధి తీవ్రరూపం దాల్చినప్పుడు వాంతులు, విరేచనాలద్వారా శరీరంలోని నీరంతా బయటికి వెళ్ళిపోయి వేడిచల్లారి దేహమంతా చల్లబడిపోయి ప్రాణాలకు ప్రమాదం కలుగుతుంది. అలాంటి సమయంలో ఈ క్రింది మార్గాలలో ఏదోఒకటి ఆచరించండి.

మొదటిమార్గం : మంచినువ్వులనూనె 50గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో రెండుజాజికాయలు పగుల కొట్టివేయాలి. చిన్నమంటపైన ఆజాజికాయలు నల్లగామాడి పోయేవరకు మరిగించి దించి నల్లగామాడిన జాజికాయలను నూనెతో పాటు మెత్తగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని శరీరమంతా లేపనంచేసి మర్దన చేయాలి. ముఖ్యంగా అరచేతులకు అరికాళ్ళకు బాగా మర్దనచేయాలి. దీనివల్ల చల్లబడిపోయిన శరీరం తిరిగి మరలా వేడెక్కి ప్రాణం నిలుస్తుంది.



రెండవమార్గం : వాము (ఓమ) 10గ్రా॥ తీసుకొని, ఆవునూనె 40గ్రా॥ తీసుకొని నూనెలో వాము కలిపి అది నల్లగా మాడిపోయేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి మాడిన వాము గింజలను నూనెతో పాటు మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని పైన తెలిపిన విధంగా శరీరమంతా మర్దనచేయాలి.

కలరా - విధ్వంసిని

నీరుల్లిపాయలు రసం 15గ్రా॥ తీసుకొని దానిలో ఏడుమిరియాల గింజలపొడి కలిపి కలరావచ్చినవారికి తాగించాలి. ఈ ఆహారఔషధం గొంతులోని దిగినివెంటనే కలరారోగుల అతిదాహం, కడుపులో ఆరాటం ప్రవాహంలాపోయే విరేచనాలు క్షణంలో ఆగిపోతయ్. అవసర మైతే మరొకమోతాదుకూడా పైన చెప్పినట్లు ఇవ్వవచ్చు. కావాలంటే ఈ ఆహార ఔషధంలో కొంచెం పటికబెల్లంపొడి కూడా కలిపి కమ్మగా తాగవచ్చు. ఈఔషధం పూర్వకాలంలో అనేక లక్షలమందిని కాపాడి నట్టిది.

గర్భిణీ స్త్రీల సమస్యలు - ఘనమైన పరిష్కారాలు

- పండిత ఏల్చూరి

తల్లిఆరోగ్యమే - బిడ్డకు మహాభాగ్యం



స్త్రీలకు ఈ గర్భావస్థ చాలా సున్నితమైన అవస్థ. కాబట్టి, చాలా నిదానంగా, సున్నితంగా నివారించుకోవాలి. ముఖ్యంగా గర్భాశయంలో ఉన్న శిశువు ఆరోగ్యం, గర్భిణి స్త్రీ ఆరోగ్యంమీద ఆధారపడివుంటుంది. తల్లి వందశాతం ఆరోగ్యంగావుంటే పుట్టేబిడ్డ సర్వాంగసుందరంగా దృఢంగా జన్మిస్తుంది. ఒకవేళ గర్భిణిస్త్రీ రోగిష్టిదై నీరసంగావుంటే శిశువుకూడా బలహీనంగా, బక్కపల్చగా చెక్కబొమ్మలా జన్మిస్తుంది. అందుచేత, గర్భిణీస్త్రీ కర్తవ్యం మొట్టమొదట తన ఆరోగ్యాన్ని చక్కగా ఉంచుకోవాలి. ఎలాంటి అనారోగ్యసమస్యలు లేకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆహారవిహారాలమీద విశేషమైన ధ్యాస కలిగివుండాలి. గర్భావస్థలో పరిశుద్ధమైన పౌష్టికాహారం వేడివేడిగా వండితినడం ప్రయోజనకరం.

నియమబద్ధమైన భోజనం మరియు భోజన సమయాలు పాటించక పోవడంవల్ల మనస్త్రీలు రోగాలబారినపడటం జరుగుతుంది. మన స్త్రీలలోవున్న చెడుఅలవాటు ఏమిటంటే ఏచిన్నవ్యాధినైనా సిగ్గుతోనో, భయంతోనో బయటపెట్టకుండా దాచివుంచి అది ముదిరి బయటపడే వరకు ఊరుకుంటారు. ఇది గర్భస్థశిశువుపై చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి ఎలాంటి పరిస్థితిలోకూడా అనారోగ్య సమస్యలను దాచిపెట్టరాదు. అలా దాచిపెట్టితే శిశువు జనించినతరువాత తల్లీపిల్లలు ఇద్దరు ఆరోగ ఫలితాన్ని అనుభవించవలసివస్తుంది.

ఒకవేళ గర్భిణిస్త్రీ చికిత్సపొందితే అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులవద్ద పొందాలి. శిశువులోని ఏ అవయవంపై దుష్ప్రభావం పడకుండా చూడాలి. మన పూర్వీకులు గర్భిణీస్త్రీకి రోగనిరోధకశక్తి పెరగడానికి చాలామార్గాలు అవలంబింపచేసేవారు. అదేప్రకారం ప్రసూతిసమయంలో, ప్రసూతి తరువాత స్త్రీ కొంతరక్తం కోల్పోతుంది కాబట్టి, బలహీనపడుతుంది. ఆ సమయంలో వ్యాధులు సోకే అవకాశాలు చాలా వుంటయ్.

గర్భిణి మరియు ప్రసూతి నియమాలు పాటించకుండా వ్యవహరించే వారు రోగాలబారినపడటం ప్రాణాలుకోల్పోవడంకూడా మనం చూస్తున్నాం.

ఉదాహరణకు

1) గర్భిణిస్త్రీకి 104 డిగ్రీల సెంట్రిగ్రేడ్ జ్వరం కనుక ఎక్కువరోజులు కొనసాగినట్లేయితే అది శిశు మరణానికి హేతువు అవుతుంది.

2) తల్లిరక్తంలో ఎక్కువ విషాలు చేరడంవల్ల గర్భస్త శిశువు మరణానికి దారితీస్తుంది.

3) కొన్నిరోగకారకక్రిములు తల్లిశరీరంలో చేరితే రక్తస్రావం ప్రారంభమై గర్భస్రావం జరిగిపోతుంది. ఇలాంటివి ఒక్కొక్కసారి ఆపడానికి కూడా సంభవం కాదు.

ఆయుర్వేద ఆహార చికిత్సావిధానాలు

☆ గర్భిణిస్త్రీలు సదా సాత్వికాహారమే భుజించాలి. ఉదా : రొట్టెలు, ఉడికించిన కూరలు, వేడివేడిగా వండితినాలి.

☆ మధ్యాహ్నం మెత్తటిఅన్నం, పాలిష్‌లేని పాతబియ్యంతో వండుకొని ఆకుకూరలు, పప్పులతో సేవించాలి.

☆ సాయంత్రం బాగా పండినపండ్లు, తినగలిగే పచ్చికూరలు, సేవించాలి. లేదా ఏదైనా పండ్లరసాలు, జావ సేవించవచ్చు.

సూచనలు : నిలువవున్న పదార్థాలు, పాచిన పదార్థాలు, బజారులో కొన్న పదార్థాలు తినరాదు.

☆ గర్భిణిస్త్రీ ప్రతిరోజూ నియమితవేళల్లో కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవాలి. మలబద్ధకానికి ఆహారంలో పీచుపదార్థాలు, కాయగూరలు, పండ్లు, పొట్టు ధాన్యాలు వాడాలి. నివారణకాని పక్షంలో అప్పుడప్పుడు ఎనీమా చేసుకోవచ్చు.



☆ కానీ ఎలాంటి పరిస్థితులలో విరేచనకారక ఔషధాలు వాడకూడదు. వాడితే గర్భస్రావం జరిగే అవకాశం వుంటుంది.

☆మూత్రం సాఫీగా వచ్చేట్లు చూసుకోవాలి. లేనియెడల బార్లీ గింజలతో ఉడికించిన నీరు తాగాలి. అలాగే మంచినీరు సేవించడం పెంచుకోవాలి. కానీ, లాసిక్స్‌లాంటి మందుబిళ్ళలు సేవించరాదు. మధ్య మధ్యన అవసరాన్నిబట్టి పలుచటిమజ్జిగ, పలుచనిపాలు, పండ్లరసాలు సేవిస్తూవుండాలి.

ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో రాత్రులు మేల్కొని వుండరాదు. దూర ప్రయాణాలు తగ్గించుకోవాలి. ఉద్రేకపడటం, కోపంతెచ్చుకోవడం, భర్తతో సంభోగం పనికిరావు.

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
4-07-2009 శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	పరిటాల శ్రీరాములు కళ్యాణమండపం, ఆర్.టి.సి. బస్టాండు దగ్గర	శ్రీ హెచ్. రవీంద్రగౌడ ✆ 9440862377 08552 228213 (ఇ)	శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ ✆ 08552 226618 శ్రీమతి పి. గాయత్రి ✆ 08496 248233
5-07-2009 ఆదివారం	అనంతపురం పట్టణం	కొత్తవూరు కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం, వాసవిరోడ్	ఆర్యవైశ్య సంఘం ✆ 9492751467 శ్రీ ప్రసాద్ ✆ 9440957032	శ్రీ జె. రమేష్ ✆ 9866654871 శ్రీ జగన్ ✆ 9948091149 శ్రీ శివకుమార్ ✆ 9966976445
11-07-2009 2వ శనివారం	నల్లగొండ పట్టణం	రత్న పంక్షన్ హాల్ టి.డి.పి. ఆఫీసు ప్రక్కన, రామగిరి	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్లగొండ శాఖ.	శ్రీ సి.హెచ్. కోటేశ్వరరావు ✆ 9440616975 శ్రీమతి. సి. హెచ్. భవాని ✆ 08682 227523
19-07-2009 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణం	వి.ఆర్.సి. గ్రౌండ్స్	న్యూ లైఫ్ పౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో	శ్రీబొల్లినేని సాయిప్రసాద్ ✆ 9885522863 శ్రీ బి.వి.కె. రెడ్డి ✆ 9441004485
25-07-2009 శనివారం	కోదాడ నల్గొండజిల్లా	మేళ్ళచెరువు కాశీనాథం నాగరత్నమ్మ గార్డెన్స్	శ్రీ యం. కోటేశ్వరరావు ✆ 9848199002 శ్రీవి.మధు ✆ 9848430257	శ్రీపొలిశెట్టి నాగనరసింహారావు ✆ 9848181437 శ్రీశ్రీనివాసులసీతారామశాస్త్రి ✆ 9985463258 శ్రీపి. శ్రీనివాస్ ✆ 9912216171
~~01-08-2009 శనివారం~~	నిజామాబాద్ పట్టణం	శిబిరం అక్టోబర్ 24వ తేదీ శనివారమునకు మార్చబడినది.		
08-08-2009 శనివారం	ఖమ్మం పట్టణం	మేకల భిక్షమయ్య గారి పంక్షన్ హాల్, యఫ్.సి.ఐ. బైపాస్‌రోడ్	పాలవరపు సత్యనారాయణ లక్ష్మమ్మసేవాసంస్థ	శ్రీ పాలవరపు శ్రీరాములు ✆ 9848738813 శ్రీ జి.వి.యమ్. శర్మ ✆ 9441877485
15-08-2009 శనివారం	తిరుపతి పట్టణము	పద్మావతి కళ్యాణమంటపం - 3	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, తిరుపతి శాఖ.	శ్రీమతి మునిలక్ష్మి ✆ 9848505632 శ్రీ గోపి ✆ 9441295841
22-08-2009 శనివారం	మహబూబ్‌నగర్ పట్టణము	బృందావన్ గార్డెన్ అప్పన్నపల్లి రైల్‌వేగేట్‌కు దగ్గరగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, మహబూబ్‌నగర్ శాఖ.	శ్రీ యన్. రవీంధర్ రావు ✆ 9440424447 టి. వేణుగోపాల రావు ✆ 9440831549 శ్రీ డి. శ్రీనివాసరావు ✆ 9490709922
26-08-2009 బుధవారం	బి.డి.యల్, భానూర్ మెదక్‌జిల్లా	కమ్యూనిటీ హాల్, బి.డి.యల్.	సమయం: సా॥4 నుండి 8గం॥వరకు	శ్రీమతి కళ్యాణి కిరణ్మయి ✆ 040 23469685 శ్రీ కృష్ణసాయి ✆ 08455 227131
29-08-2009 శనివారం	తణుకు ప॥గో॥జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, తణుకు శాఖ.	శ్రీ కడియాల సూర్యనారాయణ ✆ 9393969679, 08819 223137
5-09-2009 శనివారం	కడప పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కడప శాఖ.	శ్రీ జె. శివప్రసాద్ ✆ 9246941117 08562654669
12-09-2009 శనివారం	కాకినాడ తూ॥గో॥జిల్లా.	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కాకినాడ శాఖ.	శ్రీ యస్.యస్. కాంతారావు ✆ 9440177608, 9246177608
19-09-2009 శనివారం	హిందూపురం అనంతపురంజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హిందూపురం శాఖ.	శ్రీ సకలకృష్ణమూర్తి ✆ 9866676245
3-10-2009 శనివారం	సిద్ధిపేట మెదక్‌జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, సిద్ధిపేట శాఖ.	శ్రీరాజకుమార్ ✆ 9247221950 శ్రీమతి షాహిన్ ✆ 9440483830
10-10-2009 శనివారం	బెర్హాంపూర్ ఒరిస్సా స్టేట్	ఆర్యవైశ్యకళ్యాణమంటపం ప్రేమ్‌నగర్ 2వ లైను	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, బెర్హాంపూర్ శాఖ.	శ్రీబి.కామేశ్వర్‌రావు ✆ 09438352581, 0680 2260834
7-11-2009 శనివారం	యన్.టి.పి.సి గోదావరిఖని	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	సాయి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో	శ్రీపి.వి.రాజు ✆ 9440918809 శ్రీపి.రాందాసు ✆ 9866229748
14-11-2009 శనివారం	ఆదోని కర్నూలుజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఆదోని శాఖ.	శ్రీరమేష్ ✆ 9490727778 శ్రీవి.సత్యనారాయణగుప్త ✆ 9441760273
15-11-2009 ఆదివారం	కర్నూలు పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కర్నూలుశాఖ.	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి ✆ 9441486928
19-12-2009 శనివారం	రాజమండ్రి తూ.గో.జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాజమండ్రి శాఖ.	శ్రీ వీరరాఘవులు ✆ 9246163771
27-12-2009 ఆదివారం	ప్రొద్దుటూరు కడపజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ప్రొద్దుటూరు శాఖ.	శ్రీకె. దండపాణి ✆ 9849791967 శ్రీటి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం ✆ 9849791967
23-1-2010 శనివారం	8వ ఇంక్లైన్ కాలనీ, గోదావరిఖని	వెంకటేశ్వర దేవస్థానం	శ్రీచుక్కారావు ✆ 9347393362 శ్రీ రామిరెడ్డి ✆ 9618967611	శ్రీమతి పూర్ణలత ✆ 9849346549 శ్రీ శ్రీనివాస్ ✆ 9701583828 శ్రీ గుండామురళి ✆ 9396801930

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్

శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

ఆఫీస్ మేనేజర్స్

యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్, యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య, బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు

డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

సి.హెచ్. మోహన్‌రావు, M.Sc.,
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో







సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

సంపుటి 13 సంచిక 4 జూలై, 2009 రూ.10/-

వైద్య సలహాదారులు

డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు, నంద్యాల
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు, మద్దికెర
డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు

శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (స్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

డిజైనర్ : భారతపుత్ర సాంబశివ

మహర్షులంటే ఎవరు? వారివిగ్రహాలు ఎందుకు స్థాపించాలి ?

మహర్షులంటే ఈనాటి చాలామంది ఆధునికుల దృష్టిలో కల్లబొల్లి కథలు పురాణాలు సృష్టించిన ఛాందసులని, మరికొందరి దృష్టిలో ఏ కొండల్లోనో, కోనల్లోనో కూర్చొని లోకంతో సంబంధంలేకుండా తమకోసంతాము తపస్సుచేసుకొనేవారనే భావనవుంది. అధికశాతంమందికి ఈనాడు అసలు మహర్షులనే పేరుకూడా తెలియదు. అనాగరిక దశలోవున్న మానవజాతికి నాగరికతను అందించడంకోసం తమ యావజ్జీవితాలను ధారపోసిన మహర్షుల గురించి తెలియకపోవడం, తెలుసుకోకపోవడం, పొరపాటుగా తెలుసుకోవడం క్షంతవ్యంకాదు.

సాటిమానవజాతికోసం ఆజాతి తరతరాల అభ్యున్నతికోసం ఎవరు నిరంతరకృషిలో నిమగ్నమౌతారో వారిని ఋషులని ప్రాచీనకాలంలో పిలిచేవారు. వారికృషి కాలగమనంలో ఫలించి ఒక మహోన్నత శాస్త్రవిజ్ఞానానికి కారణమైనప్పుడు ఆ ఋషులనే మహర్షులనేవారు. ఈనాడు పరిశోధనలు చేసేవారిని శాస్త్రవేత్తలని ఎలా పిలుస్తున్నామో ఆనాటి పరిశోధకులను ఋషులని, మహర్షులని,రాజర్షులని, బ్రహ్మర్షులని, దేవర్షులని స్థాయీభేదాలతో పిలిచేవారు.

ఋషులు ఏ పరిశోధనచేసినా అది ప్రజాప్రయోజనంకోసమే జరిగేది. ప్రజలను, ప్రకృతిని పరిరక్షించేవిధంగా ఒక్కొక్క ఋషి ఒక్కొక్క శాస్త్రంపైన పరిశోధనచేశారు. భరద్వాజుని ఆయుర్వేదతంత్రం, బృహద్ విమానశాస్త్రం, ఆకాశతంత్రం, యంత్రసర్వస్వం, విశ్వామిత్రుని ధనుర్వేదం, కౌండికుని అనుకరణ శబ్దశాస్త్రం, వాలఖిల్యుని పరకాయప్రవేశ శాస్త్రం, వీరబాహుని ఇంద్రజాలశాస్త్రం, అగస్త్యుని శక్తితంత్రం, మాతంగుని సౌదామినీ కళాశాస్త్రం, వ్యాసుని అర్థశాస్త్రం, అత్రిముని మేఘోత్పత్తిశాస్త్రం, వాత్స్యాయుని కామశాస్త్రం, రత్నపరీక్షాశాస్త్రం, గణపతి మహర్షుని భరతశాస్త్రం, కపిలుని సాంకేతికశాస్త్రం, గౌతముని న్యాయశాస్త్రం, కణాదుని వైశేషిక శాస్త్రం, జైమిని మీమాంసశాస్త్రం, చరకసుశ్రుతుల ఆయుర్వేదశాస్త్రం, శకుని పక్షిశాస్త్రం, కశ్యపుని విషశాస్త్రం, శిల్పశాస్త్రం, ఋష్యశృంగుని మాలినీశాస్త్రం, అశ్వినీకుమారుల ధాతువాదశాస్త్రం, అగ్నివర్మ అశ్వహృదయశాస్త్రం, కుమారస్వామి గజహృదయశాస్త్రం, వశిష్ఠుని ప్రపంచలహరి, శాకటాయుని లోహతంత్రశాస్త్రం, ఇలాంటి వేలాది భిన్నవిభిన్న శాస్త్రాలు ఆ కోవకు చెందినవే.

ఇళ్ళు ఎలా కట్టాలో? పంటలు ఎలా పండించాలో? ఏ ఋతువుకు, ఏ వ్యాధికి ఏ కూరలు, పచ్చళ్ళు ఎలా వండుకోవాలో, ఆహారం ఏవిధంగా సేవించాలో, ఏవిధంగా సేవించకూడదో, పిల్లలను ఎలా పెంచాలో, పెద్దలను ఎలా గౌరవించాలో ఇలా మానవుడు తల్లిగర్భంలో పడే క్షణంనుండి తిరిగి మరణించేవరకు ఈమధ్యకాలంలో జరిగే మానవజీవన సంబంధమైన ప్రతి అంశం గురించి కూలంకుషంగా ఒకటికి వేయిసార్లు పరిశోధనచేసి ఆ ఫలితాంశాలను మనకు అందించిన మానవతా హృదయులే మహర్షులని మనం తెలుసుకోవాలి.

ఆ మహాత్ములు చూపిన బాటలో నడుస్తూ వారందించిన శాస్త్రవిజ్ఞాన మార్గదర్శకత్వంలో ఈనాటి భారతజాతి తమజీవితాలను సరిదిద్దుకోవాలి. స్వదేశ ధర్మవిజ్ఞానమే స్వజాతిని జాగృతం చేయగలుగుతుందనే సూత్రాన్ని మరువకుండా మహర్షులనుండి స్ఫూర్తిని చైతన్యాన్ని అందుకొని మనం పురోగమించాలి. అందుకే ఆంధ్రరాష్ట్రమంతా మహర్షి విగ్రహాల ఆవిష్కరణ చేస్తున్నాం. ఈ బృహత్కర కార్యక్రమంలో అందరికి ఆహ్వానం పలుకుతూ ......

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

ఆయుర్వేద అభిమానుల అనుభవాలు

నువ్వులనూనె మర్దనతో అనేకసమస్యలు పోయినయ్

ఎ. ఎల్లయ్య, ఇం.నెం. 1/380-5, మారుతినగర్, కడప - 002

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు! మీరు చెప్పినట్లుగానే నువ్వులనూనె వంటికి పూసుకొని ఒక గంట తర్వాత స్నానం చేయుచున్నాను. అద్భుతంగా పనిచేసినది.

1) నాకు రాత్రి నిద్రసరిగా వచ్చేది కాదు. ఇప్పుడు నిద్రవస్తోంది. 2) శరీరంలో నీరసం పోయినది, శరీరం రంగు వచ్చింది. 3) పాదములు ఎండిపోయి అరికాళ్ళు పగుళ్ళు కలిగేవి, పాదములు తేమ కలిగి పగుళు ్ళపోయినవి. నొప్పులు లేవు. 4) శరీరము తేలికగా వున్నది. మంచి ఉషారు వచ్చినది. 5) గత 32 సం॥ల నుండి నేను చెవిపోటుచేత బాధపడుచుండేవాడిని. అది పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. 6) కడుపుభాగము శరీరము మందము తగ్గినది.ఇంతటి అమూల్యమైన వైద్య సలహాలు యిస్తున్నందుకు మీకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఆయుర్వేదమ్మ యస్. లక్ష్మి అనుభవాలు

పూజ్యులైన ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు.

మొదట్లో ఆయుర్వేదం అంటేనే నమ్మకం వుండేది కాదు. కాని ఒక రోజు నాకు చుంచు ఎలుక కరిచింది. డాక్టర్ దగ్గరకు పోయి ఇంజక్షన్ వేయించుకున్నాను. మందులు కూడా వాడాను. కానీ నా బాధ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. రోజు రోజుకు చేతివేళ్ళు అన్ని తిమ్మిరిగా అవుతూ వచ్చినయ్. అప్పుడు నేను అకస్మాత్తుగా మీ పుస్తకం చదవడం జరిగింది. దానిలో మీరు చుంచు ఎలుక కరిస్తే ఏం చెయ్యాలో వివరించారు.

అదేవిధంగా నేను పత్తి ఆకులు తెచ్చి కొంత పసుపు వేసి దంచి దానిని చుంచు కరిచినచోట వేసి కట్టాను. ఆశ్చర్యంగా మొదటిసారే నా నొప్పి అంతా హరించి పోయింది. ఇలా 5 సార్లు చేశాను. ఇప్పుడు నాకు ఏ బాధ లేదు.

ఇంత మంచి ఉపాయాన్ని తెలియజేసినందుకు మీకు నా ధన్యవాదములు.

ఆయుర్వేదంతో అనేక సమస్యలుపోయినయ్

ఆయుర్వేదమ్మ జి. తులశమ్మ, కారంచేడు, గుంటూరుజిల్లా.

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు! ఇంత మంచి కార్యక్రమము ప్రసారము చేస్తున్న జీ తెలుగు ఛానల్ వారికి మాకృతజ్ఞతలు.

అయ్యా ! మీ పోగ్రామును ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా చూస్తున్నాం. మా కుమార్తె ఋతువు ఆలస్యంగా వచ్చేది. 2 నెలలకు 3 నెలలకు వచ్చేది. మీరు చెప్పిన ఉల్లిరసం, తేనె కలిపి ఆహారానికి గంటముందు ఇచ్చినాము. ఇలా 15 రోజులు ఇచ్చేటప్పటికి ఋతువు వచ్చినది. అలాగే మీరు చెప్పిన చెవిసమస్యలకు ముల్లంగిరసం, నువ్వుల నూనె కలిపి తయారుచేసి వాడినాము. మంచి ఫలితము కనిపించింది.

నాకు ఉదరంలో ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత నొప్పిగా వుంటుంది. ఉదరంలో గాలివలే తిరుగుతూ వున్నట్లు వుంటుంది. ఉదర సమస్యలకు స్వర్ణముఖిమాత్రలు వాడినాను. సమస్య తీరిపోయిది.

నడుమునొప్పికి బాదంపప్పు, గసగసాలు, కండచక్కెర కలిపి వాడినాము. మంచి ఫలితం కనిపించింది.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇచ్చినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు.

గేదెపేడ, పసుపుతో కాళ్ళనొప్పలు తగ్గినయ్

కె. వీరవెంకట సత్యనారాయణమ్మ,

రాజోలు, మామిడికుదురు (మండలం), తూ.గో.జిల్లా.

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు!

అయ్యా! నేను అందరికి ఆయుర్వేద మాసపత్రిక అభిమానిని. నాకు 5 సం॥లు నుండి పాదాలు నొప్పులు వున్నయ్. మీ దయవలన నాకు తగ్గింది.

పాదాలు కిందికి పెట్టనిచ్చేవికావు. విపరీతమైననొప్పి వచ్చేది. మీరు జీ టీవిలో చెప్పినట్లుగా గేదెపేడ, పసుపు రాత్రిపూట కలిపి వేడిచేసి పాదానికి వేసి కట్టుకట్టు కున్నాను. ఇలా 20 రోజులు చేశాను. నొప్పి తగ్గి పోయింది. మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

రాష్ట్ర వ్యాపితంగా మహాఋషుల విగ్రహావిష్కరణలు

ముఖచిత్ర కథనం

ఖమ్మంజిల్లా - కొత్తపాల్వంచలో భరద్వాజమహర్షి - విగ్రహావిష్కరణ



మేమాసం 31వ తేదీన ఖమ్మంజిల్లాలోని న్యూపాల్వంచ పట్టణం నడిబొడ్డున స్థానికప్రజలు, ఉద్యోగులు, పత్రిక, టి.వీ రంగాల విలేఖరులు, యోగా గురువుల సహకారంతో అశేషజన సమక్షంలో భరద్వాజ మహర్షుల వారి విగ్రహావిష్కరణ మహాసౌరంభంగా జరిగింది.

భరతఖండంలో ప్రజలంతా రోగాలపాలై బాధపడుతున్న సమయంలో మహర్షులంతా హిమాలయపర్వతాలపైన సమావేశమయ్యారు. ప్రజానీకాన్ని కాపాడటంకోసం అవసరమైన జీవనశాస్త్రాన్ని వైద్యశాస్త్రాన్ని రూపొందించాలని చర్చించారు. అప్పుడు భరద్వాజమహర్షి హిమలయాల శిఖరభాగాల్లో నివసించే దేవతలనబడే ఆది ఆర్యులనుండి ఆయుర్వేదాన్ని అభ్యసించి ఇతర ఋషులకు నేర్పారు. ఆవిధంగా భరతఖండంలో ఆయుర్వేదం ఆవిష్కరింపబడటానికి భరద్వాజమహర్షి మూలకారకుడయ్యాడు.

ఆయుర్వేదశాస్త్ర ఆవిష్కరణకేకాక వైమానికశాస్త్రం, యంత్ర సర్వస్వం మొదలైన అనేక ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రాలకు ఆద్యుడిగా కీర్తింపబడిన భరద్వాజమహర్షులవారి గురించి నేటి ఆధునికతరానికి తెలియజేయడంకోసం ఆయన విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించాము.

కృష్ణాజిల్లా - వత్సవాయిలో అగస్త్యమహర్షి - విగ్రహావిష్కరణ



జూన్‌మాసం ఆరవతేదీన కృష్ణాజిల్లా వత్సవాయి గ్రామంలోని ఉన్నత పాఠశాలవద్ద ఆగస్త్య మహర్షులవారు విగ్రహావిష్కరణ జరిగింది. స్థానిక ప్రజలు, ఉద్యోగులు, విలేఖరులు అశేష జనసందోహం హర్షధ్వానాలు చేస్తుండగా ప్రాచీన భారతదేశపు రసాయనిక శాస్త్రవేత్త బహుశాస్త్రనిర్మాణ ధురీణుడైన అగస్త్యులవారి విగ్రహావిష్కరణ ఆ ప్రాంత ప్రజలలో ఆనందాన్ని, ఉత్సాహాన్ని నింపింది.

ఆయుర్వేదంలోని రసవైద్య విజ్ఞానాన్ని ఆమూలాగ్రహంగా పరిశోధించి రసగంధక విష పాషాణాధి ధాతువులను అమృతీకరించి రస శాస్త్రానికి ప్రాణంపోసి సిద్ధవైద్యం అనేపేర ప్రాచుర్యంలోకి తెచ్చిన అగస్త్య మహర్షుల వారి గురించి నేటి ఆధునిక ప్రజలు తెలుసుకోవడం స్ఫూర్తిపొందడం ఆ మహాత్ముని అడుగుజాడలలో నడవడానికి మరిన్ని పరిశోధనలు చేయడానికి ఉత్సాహం నింపడం అత్యవసరమని భావించి ఈ కార్యక్రమాన్ని దిగ్విజయంగా నిర్వహించాము. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీయుతులు జి.వి.యమ్.శర్మగారు, జ్ఞానానందంగారు, సాంబ శివగారు, బి.వి.రాజుగారు ప్రధాన బాధ్యులుగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

మహర్షుల విగ్రహాలు ఎందుకు స్థాపించాలి?

ఈనాడు మనం అనుభవించే ప్రతి ఆనందానికి మనజీవితంలోని ప్రతిసంతోషానికి ఈనాటి సమస్త శాస్త్రాలకు మూలకర్తలు మన మహర్షులు. వారు తమ స్వజీవన మాధుర్యాన్ని విడిచిపెట్టి భావిభారత తరాలకోసం అనేక సంవత్సరాలతరబడి ప్రకృతిని మథించి పరిశోధించి శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని సృష్టించి మనకందించారు. వారి విజ్ఞాన ఫలితంగానే మనదేశంలో ఎన్నోసార్లు స్వర్ణయుగాలు ఆవిష్కరింపబడి నయ్. అలాంటి మహాత్ములను ఈనాటి ఆధునిక భారతీయులు పూర్తిగా విస్మరించారు. మనదేశానికి సంబంధంలేని మన జీవితానికి అవసరంలేని వినాశకరమైన విదేశీవిషసంస్కృతిని దిగుమతి చేసుకొని నేటి భారతీయులు అన్నిరకాలుగా అధఃపాతాళానికి దిగజారిపోతున్నారు. వారికి మహర్షులను పరిచయంచేసి వారికృషిని వారి విజ్ఞానాన్ని తెలియజేసి మన తాతముత్తాతలైన ఆ మహాత్ముల స్ఫూర్తిని అందించి మనజాతిని పునరుజ్జీవనం చేయడంకోసం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మహర్షుల విగ్రహాలు ఆవిష్కరించాలని సంకల్పించాం. తమకు మేలుచేసినవారిని ఏజాతి విస్మరించదో ఆ జాతి మాత్రమే జగజ్జేగీయ మానంగా వెలగగలుగుతుంది. అందుకే ఈ ప్రయత్నం. సహకరించే దాతలకు ఆయుర్వేద అభిమానులకు, దేశభక్తులకు స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

త్వరలో పలుచోట్ల మహర్షుల విగ్రహావిష్కరణలు



- ☼ **ఖమ్మంపట్టణంలో** శ్రీపి.శ్రీరాములు, శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మగార్ల ఆధ్వర్యంలో **సుశ్రుత మహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **భద్రాచలం పట్టణంలో** శ్రీ జి.వి.యమ్. శర్మ ఆధ్వర్యంలో బ్రహ్మర్షి **విశ్వామిత్ర మహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **విశాఖపట్టణంలో** శ్రీ సీతారామశర్మగారు, మరియు వారి తండ్రి శ్రీఆరవెల్లి కనకగున్నేశ్వరరావుగారి ఆధ్వర్యంలో, **విశ్వామిత్ర మహర్షుల వారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **రాజమండ్రిలో** శ్రీ వీరరాఘవులుగారి ఆధ్వర్యంలో **రావణాబ్రహ్మ** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ అనంతపురంజిల్లా **పెనుగొండలో** శ్రీ పి. రామకృష్ణగారి ఆధ్వర్యంలో **కశ్యపమహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **హిందూపురంలో** శ్రీసకలాకృష్ణమూర్తి మరియు వారి మిత్రబృంద ఆధ్వర్యంలో **ఆత్రేయ మహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **గుంతకల్‌పట్టణంలో** శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ, శ్రీ రవీందర్‌గౌడ, శ్రీమతి పాటిల్ గాయత్రి, మొదలైనవారి ఆధ్వర్యంలో **చరకమహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **గుత్తిపట్టణంలో** శ్రీమతినిర్మల, మరియు యోగాధ్యయన బృంద ఆధ్వర్యంలో **పతంజలి మహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **కర్నూలుపట్టణంలో** శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి మరియు ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానవేదిక బృంద ఆధ్వర్యంలో ధన్వంతరి విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ ఆదోనిపట్టణంలో **శ్రీ రమేష్‌గారి** ఆధ్వర్యంలో **ఆత్రేయ మహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **నెల్లూరుపట్టణంలో** శ్రీ చరకమహర్షి గారి ఆధ్వర్యంలో **వశిష్ట మహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **ప్రొద్దుటూరు పట్టణంలో** శ్రీ దండపాణిగారి ఆధ్వర్యంలో **అగస్త్యమహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **కరీంనగర్‌జిల్లా** గోదావరిఖని యన్.టి.పి.సి.లో శ్రీ సాయిసేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో **వ్యాసమహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ **నిజామాబాద్‌పట్టణంలో** శ్రీ ప్రభాకర్‌గురూజీ ఆధ్వర్యంలో **పతంజలి మహర్షులవారి** విగ్రహావిష్కరణ,
- ☼ మెదక్‌జిల్లా **సదాశివపేట్‌లో** డా॥ కూరవిశ్వనాథం, శ్రీ కూరసోమ లింగం, శ్రీ కూరచంద్రశేఖర్‌గార్ల ఆధ్వర్యంలో ప్రఖ్యాతవైద్యుడు **కొట్టూరు బసవరాజుగారి** విగ్రహావిష్కరణ జరుగబోతున్నయ్.
- ☼ **కరీంనగర్‌జిల్లా** గోదావరిఖని 8వ ఇంన్‌క్లైన్ కాలనీలో శ్రీమతిపూర్ణలత, శ్రీ గుండామురళి మొ॥వారి ఆధ్వర్యంలో శ్రీ సుశ్రుతమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ.

ఆయుర్వేద ప్రజాగీతాలు

పల్లవి జోహారు జోహారు జోహారులు
ఆయుర్వేద ఋషులకు జోహారులు
ఋషులగన్న భారతికి జోహారులు
ఋషివిరచిత శాస్త్రాలకు జోహారులు ॥జో॥

చరణం1 ఈనాటి మానవులు అనుభవించే జీవితం
అలనాటి మహాఋషుల మహాత్యాగఫలితం
మనకట్టు, మనబొట్టు, మనభాష, మనభావం
బ్రతుకులోని అడుగడుగు ఆత్యాగధనుల కృషిభరితం
ఇంతమేలుచేసిన మహాఋషులకందరికి
కృతజ్ఞతాపూర్వక అభివందనమాలలు ॥జో॥

చరణం2 ఆదిశాస్త్రజ్ఞుడు అఖండజ్ఞాన సూర్యుడు
భరద్వాజుడందించెను ఆయుర్వేదామృతం
రసగంధకవిషగైరిక పాషాణ ధాతువులను
అమృతీకరించెనా కుంభముని అగస్త్యుడు
అగ్నివేశ చరకాది దృఢబలమహర్షులు
చరకసంహితనుగూర్చి చరితార్థులయ్యారు ॥జో॥

చరణం3 తొలిశస్త్రవైద్యుడు ధన్వంతరి శిష్యుడు
రచియించెను తనపేర సుశ్రుతసంహిత
అంగాంగ వైభవంగ అష్టాంగ హృదయాన్ని
ఆవిష్కరించెనా వాగ్భటాచార్యుడు
ఈగ్రంథరాజాలు అనువాదంచేయబడి
విశ్వవిఖ్యాతమై వెలుగుతున్నవి నేడు ॥జో॥

చరణం4 సర్వశాస్త్ర విశారదుడు శారంగధరాచార్యుడు
వినుతించెను విఖ్యాత శారంగధరసంహిత
మాధవకర విరచితం ఆ మాధవనిదానం
భావమిశ్ర భావనం ఆ భావప్రకాశం
బసవరాజీయము యోగరత్నాకరము
భారతీయ ప్రజలకు బంగారుకానుకలు ॥జో॥

చరణం5 ఆనాటికి, ఈనాటికి, ఏనాటికైనా
భరతఋషుల శాస్త్రాలే ప్రామాణికాలు
దేశదేశాలలో ఎక్కడేదికనుగొన్న
మనశాస్త్రగ్రంథాలే వాటికాధారాలు
సార్వకాలీనము సర్వజనులశ్రేయము
మహాఋషులమార్గము మానవాళి స్వర్గము ॥జో॥

దాతలకు, దేశభక్తులకు ఆహ్వానం

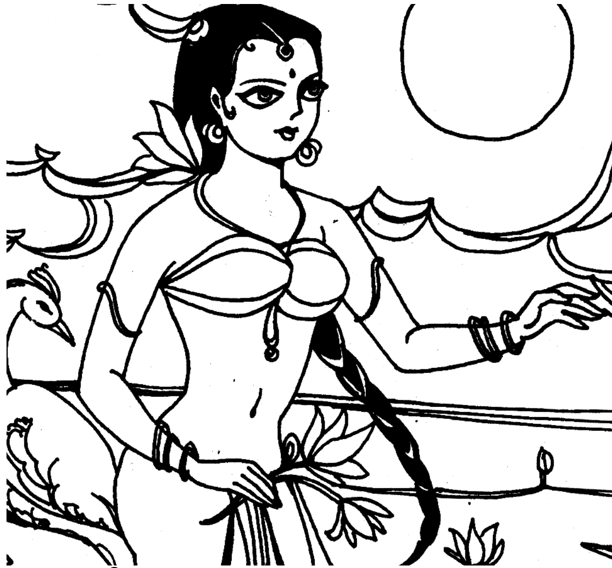
మనరాష్ట్రంలోని ఇతర పట్టణాలలో తాలూకాలలో, మండలాలలో, గ్రామాలలో ఎవరైనాసరే మహాఋషుల విగ్రహాలు ఆవిష్కరించడానికి, మానవజీవితంలో తప్పకుండా తీర్చవలసిన గురుఋణం తీర్చడానికి ముందుకు రావలసిందిగా దాతలకు, దేశశ్రేయోభిలాషులకు ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.

సంప్రదించవలసినవారు:డా॥కె.విశ్వనాథం ✆ 9949529696

ఉన్నఊరు కన్నతల్లి మరువకండి

-పండిత ఏల్చూరి

ఆ ఊరిలో పెరిగే ఓషధులే -ఔషధాలని తెలుసుకోండి.



నీలికురులకు - భృంగామలకతైలం

గుంటగలగరాకురసం 850గ్రా॥, ఉసిరికకాయల రసం లేదా ఎండు ఉసిరికముక్కలతో కాచిన గాఢకషాయం 850గ్రా॥, నల్లనువ్వులనూనె 850గ్రా॥, నాటుఆవులపాలు 1700గ్రా॥ తీసుకొని వీటన్నింటిని ఒక కళాయిపాత్రలో కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి మరిగించాలి.

పదార్థాలు మరుగుతూ పొంగువచ్చినప్పుడు అందులో అతిమధురం పొడి 50గ్రా॥ మంచిగంధంపొడి 15గ్రా॥, ఎర్రచందనంపొడి 15గ్రా॥, కటుకరోహిణి పొడి 15గ్రా॥, దుంపరాష్ట్రంపొడి10గ్రా॥, వట్టివేర్లపొడి 10 గ్రా॥, కురువేరుపొడి 10గ్రా॥, తుంగగడ్డలపొడి 10గ్రా॥ కలపాలి. క్రమంగా పాత్రలోని పాలు, నీరు, ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి పాత్రను దించి చల్లారిన తరువాత వడపోసి ఒకగాజు సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే భృంగామలకతైలం.

వాడేవిధానం : ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా రెండుముక్కులలో మూడునాలుగుచుక్కలువేసి పీలుస్తుంటే శిరోవాతం, శిరోపైత్యం, శిరస్సులోని అతికఫం, అణగిపోతయ్. తలవణకడం తగ్గిపోతుంది. మెదడుకు బలంకలిగి, మానసికరుగ్మతలు హరించి, ఉల్లాసం, ఉత్సాహం పెరుగుతయ్.

ఇదే తైలాన్ని శరీరమంతా తలవెంట్రుకలతో పాటు మర్దనచేసుకొని ఆరిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే వార్ధక్యపు చిహ్నాలైన ముడతలు, తోలు వేలబడటం తగ్గిపోయి యౌవనప్రాయం చిగురిస్తుంది. తలవెంట్రుకలు దృఢంగా, నల్లగామారతయ్. ముఖ్యంగా ఈ తైలం అతిగా మెదడుతో పనిచేసే మేధావులకు ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులకు ఎంతో హితమైనది.

తెల్లవెంట్రుకలకు - నల్లరంగు

రెండుసార్లు వండిన నల్లతుమ్మచెట్టు అర్కంతో మూసాంబరం కలిపినూరి తలకుపట్టించి ఆరిన తరువాత తల కడుగుతూవుంటే తెల్లవెంట్రుకలకు నలుపువస్తుంది.

సకలమేహరోగాలకు - సంజీవినీ చూర్ణం



తంగేడుచెట్లను సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుచేసి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి ఆపొడితో సమానంగా పంచదారపొడి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఒకటీస్పూన్ చూర్ణం మోతాదుగా మంచి నీటితో సేవిస్తుంటే నలభైరోజులలో అన్నిరకాల మేహరోగాలు హరించి పోయి శరీరానికి మంచికాంతి వస్తుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి

గోరువెచ్చని నీటిలో ఇంగువ కలిపినూరి వడపోసి నొప్పివున్నవైపు ముక్కులో మూడుచుక్కలు వేస్తే పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వాతనొప్పులకు - కట్లు



కానుగాకుగానీ, కానుగచెక్కగానీ వాతనారాయణచెట్టు ఆకుగానీ, వావిలాకుగానీ, తక్కలాకుగానీ, మునగాకుగానీ ఏదో ఒకటి తగినంత తీసుకొని కచ్చాపచ్చగ నలగ్గొట్టి గోరువెచ్చగా వేడిచేసి బట్టలోవేసి నొప్పులపైన, వాపులపైన కట్టుకడుతూవుంటే మహా వాతరోగ సంబంధమైన నొప్పులుకూడా తగ్గిపోతయ్.

అన్నివాతరోగాలకు - అద్భుతకషాయం



సన్నరాష్ట్రం, తిప్పతీగ, సొంఠి, దేవదారు, ఆముదపువేరు సమ భాగాలుగా తీసుకోవాలి. విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి కలిపి వుంచుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా తాగాలి. ఈవిధంగా నలభైరోజులుచేస్తే అన్ని రకాల వాతరోగాలు హరించిపోతయ్.

మేహరోగులకు నిషేధాలు : ఆవాలు, నువ్వులు, ఇంగువ, అతికారం, అతిఉప్పు, వెల్లుల్లి, మద్యపానం, మాంసాహారం.

పాండువ్యాధికి - పక్కాయోగం

ఏనుగుపల్లేరు చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి మట్టిలేకుండా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి రోటిలోవేసి మెత్తగాతొక్కి ఆముద్దను ఒక పాత్రలోవేసి దానిలో అరకేజీ నీరుపోసి పావుకేజీ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోయాలి. ఈ కషాయాన్ని నాలుగుభాగాలుచేసి ఆరు గంటలకు ఒకసారి సేవింపచేస్తుంటే పాండువ్యాధి హరించిపోతుంది.

అన్నిరకాల కామెర్లకు - అద్భుతయోగం



అడ్డసరం ఆకురసం 15 గ్రా॥, తేనె 20గ్రా॥ కలిపి ఒకమోతాదుగా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే వారం లేక పదిరోజులలో అన్నిరకాల కామెర్లు తగ్గిపోతయ్. చప్పిడిపథ్యం పాటించాలి.

అన్నిరకాల ఉబ్బురోగాలకు - అపురూప ఔషధం

సొంఠి, తెల్లగలిజేరు, చిత్రమూలంవేరుపైబెరడు, గంటుభారంగి, కరక్కాయబెరడు, తిప్పతీగ, దేవదారుచెక్క, తెల్లగలిజేరువేరు, మాని పసుపు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసి కలుపుకొని నిలువచేసుకోవాలి.

ప్రతిరోజూ ఉదయం అరలీటరు మంచినీటిలో 20గ్రా॥ పొడివేసి పావులీటరు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండు భాగాలుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే త్రిదోషసంబంధమైన అన్ని రకాల ఉబ్బురోగాలు అనగా శరీరమంతా చెడునీరుచేరి శరీరాన్ని ఉబ్బించే వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

అతిచెమట, అతిదుర్వాసన - తగ్గుటకు



లొద్దుగచెక్క, వేపాకు, దానిమ్మచెక్క, తామరపూలు, సమభాగా లుగా మంచినీటితోనూరి శరీరమంతా నలుగుబెట్టినట్లుగా రుద్దాలి. అదిపూర్తిగా ఆరిపోయిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే క్రమంగా చెమట, దుర్వాసన హరించిపోతయ్.

సర్వచర్మవ్యాధిహర తైలం



జిల్లేడాకులు 100గ్రా॥, గానుగాకులు 100గ్రా॥, ఆకుజెముడాకులు 100గ్రా॥, జాజిఆకులు 100గ్రా॥, గోమూత్రం 400గ్రా॥, నువ్వులనూనె 400గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

నూనె, గోమూత్రం కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి నూనెలో మూత్రం ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించాలి. తరువాత పై ఆకులను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఈ నూనెలో వేయాలి. ఆకులన్నీ నల్లగా మారిన తరువాత దించి చల్లార్చి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండుపూటలా చర్మవ్యాధులపైన లేపనం చేస్తుంటే క్రమంగా అన్నిరకాల చర్మసమస్యలు అదుపులోకి వస్తయ్.

వర్షాకాలంలో బిడ్డలకు కఫ వ్యాధులు ముంచుకొస్తయ్ తల్లులారా! ముందుజాగ్రత్త చర్యలతో బిడ్డలను కాపాడండి!

మాతృమూర్తులకు పిలుపు - మాతృభూమికి మలుపు

ప్రియమైన తల్లులారా! వర్షాకాలం ప్రారంభం కాగానే మనబిడ్డలకు అనేకరకాల కఫరోగాలు ముంచుకొస్తయ్. కలుషితమైన మంచినీరు సేవించడంవల్ల కలుషితమైన గాలిని పీల్చడంవల్ల కలుషితాహారాన్ని భుజించడంవల్ల బిడ్డలకు సోకబోయే జలుబు, పడిశం, దగ్గు, గొంతులో ట్రాన్సిల్స్, గొంతు వాపు, ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం మొరగడం, శ్వాస ఆడకపోవడం, జ్వరం వంటి నానావ్యాధులు బిడ్డలను ఆక్రమించి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయకముందే గట్టిప్రయత్నంతో మీరు వాటిని అడ్డుకోవాలి. ఈ బాలారోగ్య విజ్ఞానాన్ని అవగాహనచేసుకొని ప్రయత్నించండి.



వర్షాకాలంలో - వ్యాధులుఎందుకొస్తయ్ ?

భారతీయ కుటుంబ రథసారథులైన మాతృపితృమూర్తులారా! గత చలికాలంలో చెట్లనుండి రాలే ఆకులు ఎండాకాలంలో ఎండిపోయి వర్షాకాలంలో తడిసిపోయి మురుగుడుగా ఏర్పడి ఆ మురుగుడునుండి అనేక రకరకాల వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులు జనించి అవి నీటిద్వారా, గాలిద్వారా, ఆహారంద్వారా మన ఇండ్లలోకి శరీరాల్లోకి వ్యాపించి పిల్లలకు, పెద్దలకు, వృద్ధులకు అనేకరకాల శ్లేష్మరోగాలను కలిగిస్తయ్.

ఇది ప్రతియేటా జరుగుతుంటుంది. అయితే, ఈనాటి ప్రజలకు ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తెలియకపోవడంవల్ల ఆయావ్యాధులు సంక్రమించిన తరువాత లబోదిబోమని మొత్తుకుంటూ ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ అనేక ఔషధాలు మింగుతూ కఫరోగాలను లోలోపలే అణచివేస్తూ మరికొత్త రోగాలను కొనితెచ్చుకుంటున్నారు.

ఇది సక్రమమైన విధానం కాదు. వ్యాధులు రాకముందే మన ఇండ్లలో మనం తీసుకోవలసిన కొన్ని ముందుజాగ్రత్త చర్యలు యుద్ధప్రాతిపదికమైన ప్రారంభించి రాబోయే వ్యాధులకు ఆనకట్ట వేయాలి. వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులు మన ఇండ్లలోకి ప్రవేశించకుండా వాటిని తరిమికొట్టాలి. ఒకవేళ శరీరంలోకి సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించినా కూడా వాటిని వెంటనే ధ్వంసం చేయగల రోగనిరోధకశక్తిని అపారంగా పెంచుకోవాలి. తక్షణమే కార్యరంగంలోకి దూకండి. సమయం లేదని బిజీగా వున్నామని ప్రయత్నించడం మానకండి. ఎంత పనిఒత్తిడివున్నా వాటన్నిటికన్నా ఆరోగ్యరక్షణే ప్రధానమని గుర్తించండి.

వర్షాకాలంలో - ఏ ఏ వ్యాధులొస్తయ్ ?

వర్షాకాల ప్రభావంవల్ల మానవశరీరాలలో ఏఏవ్యాధులు వస్తాయో కొంచెం ఆలోచిస్తే ఎవరికైనా బోధపడుతుంది. పైన తెలిపిన కారణాలవల్ల నీరు కలుషితమౌతుంది కాబట్టి ఆ నీరు సేవించగానే ముందుగా జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతిని అగ్నిమాంద్యము, అజీర్ణము, మలబద్ధకం, అరుచి, మొదలైన సమస్యలొస్తయ్.

అలాగే వర్షాకాల ప్రభావంవల్ల కలుషితమైనగాలిని పీల్చడంవల్ల తలలో అధికంగా కఫంపుట్టి అది శిరోభాగాలను, గొంతును, నోటిని, ఊపిరితిత్తులను వ్యాధిగ్రస్తం చేస్తుంది. దానివల్ల ఆయాభాగాలలో వ్యాధులు సంక్రమిస్తయ్.

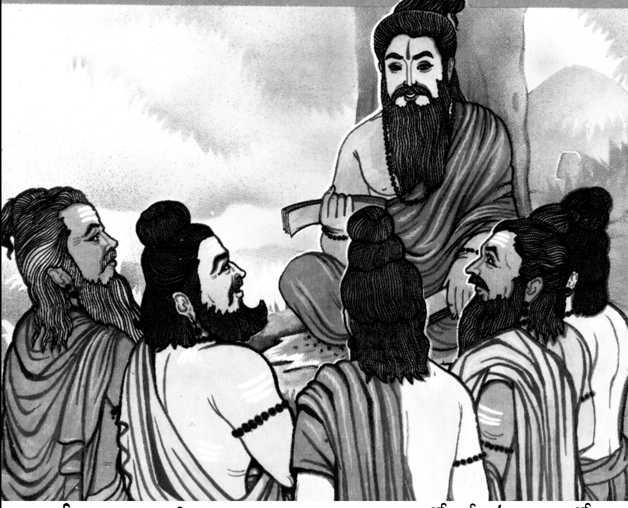
అలాగే కలుషితమైన ఆహారం భుజించడంవల్ల నానావిధ ఉదర రోగాలు జనించి మలబద్ధకం ఏర్పడి ఆకలి పూర్తిగా మందగించిపోతుంది. ఈవిధంగా శరీరంలోని సర్వాంగాలలోను, వర్షాకాల ప్రభావంవల్ల అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి, ముందుగానే వాటిని ఎదిరించగల పద్ధతులు మనం తెలుసుకుందాం.

అన్నిరోగాలకు - ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం



ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! పంచమహాభూతాలలో అగ్నిభూతం మహాశక్తివంతమైనది. ఇది సూర్యుని యొక్క అంశతో జనించినది కాబట్టి తనలోని సూర్యశక్తివల్ల సమస్త అనారోగ్యకర సూక్ష్మజీవులను విషపదార్థాలను సంహరించగలుగుతుంది. అందువల్ల ఆరోగ్యంకోరుకునే ప్రతి ఆయుర్వేదకుటుంబం తమ ఇండ్లలో సూర్యోదయానికి, సూర్యాస్తమయానికి అరగంటముందుగా అతి సులువైన అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియను వెంటనే ప్రారంభించాలి.

అగ్నిహోత్రానికి కావలసిన వస్తువులు, పదార్థాలు : 1) అగ్నిహోత్రం చేసే రాగిపాత్ర లేక మట్టిమూకుడు 2) ఆవుపిడకలు 3)ఆవునెయ్యి 4) కర్పూరం 5) గుగ్గిలం లేక సాంబ్రాణి 6) వివిధ మూలికలచూర్ణం సేకరించుకోవాలి.



సేకరించవలసిన మూలికలు : వర్షాకాలంలోగానీ, ఏ కాలంలో నైనా కమ్ముకొచ్చే వ్యాధులను వెంటనే సంహరించగల మూలికలను మన భూమితల్లి అప్పటికప్పుడే సృష్టిస్తూవుంటుంది. మన చుట్టూ ప్రక్కల ఖాళీ ప్రాంతాలలో లభించే 1) ఉత్తరేణి 2) నేలములక 3) నేలఉసిరి 4) రెడ్డివారినానుబాలు 5) తెల్లగలిజేరు 6) ఎర్రగలిజేరు 7) గరిక 8) నేలవేము 9) తంటెం మొక్కలు 10) కసివింద 11) పల్లేరు 12) తంగేడు 13) అడ్డసరం 14) తులసి 15) వేప 16) కానుగ 17) గంగరావి 18) రావి 19) మఱ్ఱి 20) జువ్వి 21) నేరేడు 22) మారేడు 23)దర్భ 24) సరస్వతి 25) పసుపు 26) సొంఠి 27) పిప్పళ్ళు 28) మిరియాలు 29) గుంటగలగర 30) నీలి 31) వెంపలి 32) జిల్లేడు 33) జమ్మి 34) నల్లతుమ్మ 35) వావిలి 36) తక్కలి 37) మునగ 38) మందార 40) గులాబి 41) మల్లె 42) బంతి 43) చేమంతి 44) జామ 45) మామిడి 46) అల్లం 47) సొంఠి 48) నిమ్మపండు 49) ఓమ 50) త్రిఫలాలు మొదలైన వాటిల్లో ఎవరికి ఏవి అందుబాటులో వుంటే వాటిని తెచ్చుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి.

అగ్నిహోత్రం చేసేవిధానం : మట్టిమూకుడులో ఆవుపిడకల ముక్కలు పెట్టి పైనకర్పూరం పెట్టి వెలిగించి కొద్దిసేపు గాలి తగిలేచోట ఆరుబయట వుంచితే పిడకలు నిప్పుగా మారతయ్. ఆ పాత్రను ఇంటిలోకి తీసుకొచ్చి తలుపులుమూసి మధ్యగదిలో నేలపైన వుంచి కుటుంబ సభ్యులు దానికెదురుగా కూర్చొని ఆనిప్పులో కొద్దిగా ఆవునేతిని, సాంబ్రాణిపొడిని, మూలికలచూర్ణాన్ని వేస్తూ తమకిష్టమైన దేవతాప్రార్థనలు చదువుకోవచ్చు. ఇలా పావుగంటపాటు కనీసం ఈ మూలికలపొగను ఇంటిలోని అన్నిగదులలోకి వ్యాపించేటట్లుగా చేయాలి. దానితోపాటు అందరూ ఆపొగను పీల్చుకోవాలి.

ఈవిధంగా రెండుపూటలా ఈ అగ్నిహోత్రప్రక్రియను ఆచరిస్తూ వుంటే కేవలం నలభైరోజులలో ఇంటిలోని గదులనిండా అలాగే శరీరంలోని వివిధ అవయవాలలో చేరిపోయి నానా వ్యాధులకు కారణ మయ్యే అన్నిరకాల వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులు వాటి సంతానం సమూలంగా సమగ్రంగా నిర్మూలించబడుతుంది.

దేహంలోని సర్వాంగాలు పరిపుష్టమై ఏ వ్యాధినైనా ఎదుర్కొగల సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకుంటయ్. ముఖ్యంగా ప్రధాన అవయవాలైన శిరస్సు, ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మూత్రపిండాలు, పేగులు, ఇవి ముందుగా శుద్ధిచెందుతయ్.

ఈ చిన్నప్రక్రియను రెండుపూటలా ఇళ్ళలో ఆచరించడంద్వారా కుటుంబ పెద్దలైన తల్లిదండ్రులు తమకుగానీ, బిడ్డలకుగానీ ఏ వ్యాధి సోకకుండా ఈ వర్షాకాలంలో తగిన ముందు జాగ్రత్తచర్యలు తీసుకోవాలి.

తైలమర్దనం - తులలేని ఆరోగ్య వర్ధనం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద బంధువులారా! పైన తెలిపిన అగ్నిహోత్రం ఎంత మహోన్నతమైనదో అలాగే తైలమర్దనం అనే చిన్నప్రక్రియ సమస్తరోగాలను ఎదిరించగల శక్తిసామర్థ్యాలను మనకందివ్వగలుగుతుంది. కాబట్టి అశ్రద్ధ చేయకుండా కష్టం అని భావించకుండా మీబిడ్డలకు, మీకు ప్రతిరోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం తైలాభ్యంగనం చేసుకోవడం సర్వోత్తమం.



తైలమర్దనం ఎలా చేయాలి : మేలిరకమైన పప్పు నువ్వులనూనె తెచ్చుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి ఆపాదమస్తకం పిల్లలు, పెద్దలు వంటికి మర్దన చేసుకోవాలి. ఆగోరువెచ్చనినూనెను చెవులలో, ముక్కులలో రెండురెండు చుక్కలు వేసుకోవాలి. ముఖమంతా నూనెతో సున్నితంగా రుద్దాలి. గుక్కెడునూనె నోటిలో పోసుకొని పుక్కిలించాలి.

సూక్ష్మవ్యాయామం ఎలా చేయాలి : అయిదునిమిషాల తరువాత బయటకు వూసివేయాలి. నూనె రాసుకున్న తరువాత ఇదే పత్రికలో వేరే పేజీలలో చెప్పిన సూక్ష్మవ్యాయామం గమనించి అందులో చూపిన చిత్ర భంగిమల ప్రకారం ఆచరించాలి.

తైలాభ్యంగన ప్రయోజనాలు : ఈవిధంగా ప్రతిరోజూ నువ్వుల నూనెను వంటికి రాసుకోవడంవల్ల జీవితంలో ఏనాడు మీరు పొందనంత మధురానుభూతి మీకు కలుగుతుంది. శరీరంలో వర్షాకాల ప్రభావంవల్ల అతి కఫం తయారుకాదు. శరీరం మందగించదు. చల్లని గాలులకు చర్మం ఎండిపోవడంగానీ, పొట్లిపోవడంకాని జరుగదు. చర్మమంతా మంచిరంగుతో, మెరుపుతో, నునుపుతో నిగారిస్తుంది. శరీరంలోని అంతర్భాగాలైన వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు, ధాతువులు మిగిలిన ఇంద్రియాలు పరిశుభ్రమై పరిపుష్టిని పొందుతయ్. ఇంతకు మించిన వ్యాధి నిరోధక సులభమార్గం మరొకటి లేదని మాఅనుభవం ద్వారా ఘంటాపథంగా మీకు తెలియజేస్తున్నాం. తప్పకుండా ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులుకండి (సశేషం).

మన ఇల్లే మనకు వైద్యశాల
-పండిత ఏల్చూరి
మనతల్లే మనకు వైద్యురాలు - 6



ముఖంపై మచ్చలకు - మురిపెమైనయోగం



చిక్కుడాకులను మెత్తగానూరి నిద్రించేముందు ముఖంమీద మచ్చలకు రుద్ది ఉదయం కడుగుతూవుంటే ఆ మచ్చలు ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతయ్.

గాయాలనెత్తురు - వెంటనే ఆగుటకు

ప్రమాదవశాత్తు కాలిలో ముల్లుగానీ, పెంకులుగానీ, గుచ్చుకొని లేదా కోసుకొని రక్తంకారుతుంటే వెంటనే ఆ వస్తువులను పీకివేసి ఒక నూలుబట్టను కిరసనాయిలులో ముంచి గాయంపైన కట్టాలి. కొద్ది కొద్దిగా కిరోసిన్‌ను బట్ట ఆరేకొద్ది గాయంపైన పూస్తుంటే అప్పటికప్పుడే రక్తంకారడం ఆగిపోయి క్రమంగా గాయం తగ్గిపోతుంది. (లేదా)

నెయ్యి 50గ్రా॥, మేలైన హారతికర్పూరం 50గ్రా॥ కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువచేసుకోవాలి. గాయాలు, దెబ్బలు తగిలి రక్తం కారుతున్న ప్పుడు వెంటనే ఈమిశ్రమాన్ని గాయంనిండాకూర్చి బట్టతోకట్టుకట్టాలి. ఈవిధంగా మూడుకట్లు కట్టేటప్పటికీ గాయం ఆరిపోతుంది.

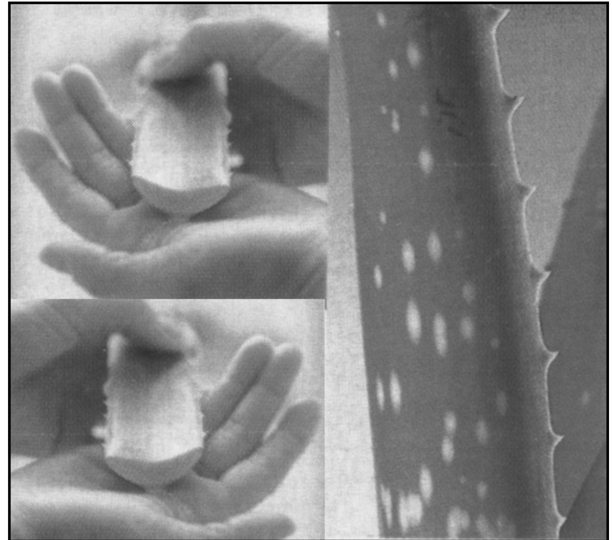
చర్మవ్యాధులకు - పైలేపనం

కరక్కాయలబెరడు 50గ్రా॥, కాచు 50గ్రా॥, తీసుకొని ముందుగా అతిమెత్తని చూర్ణం తయారుచేసుకొని తరువాత ఆ చూర్ణాన్ని మంచినెయ్యితో కలిపి మెత్తగానూరి ఈమిశ్రమాన్ని పలుచని నూలు బట్టకు పట్టించి చర్మవ్యాధి వున్నచోట వేస్తుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా చర్మరోగం తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా పుండ్లు, గాయాలు అతి త్వరగా మానిపోతయ్.

కాళ్ళతీటలకు - కమ్మనియోగం

శరీరంలో అతివేడిపుట్టినప్పుడు ఆ వేడి ప్రభావంవల్ల కాలిపిక్కలలో పాదాలపైభాగాన భరించలేనంత తీటపుడుతుంది. అప్పుడు బాగా మరిగించిన వేడినీటిలో ఒకనూలుబట్టను తడిపి పిండి ఆబట్టతో దురదలపైన అద్దుతూ, కాపడంపెడుతూవుంటే అప్పటికప్పుడే తీట మాయమైపోతుంది.

సెగగడ్డలకు - సులభయోగం



కలబందమట్టలలోని గుజ్జుతీసి మెత్తగానూరి సెగగడ్డలపైనవేసి బట్టతో కట్టుకడుతూవుంటే మూడునాలుగురోజులలో సెగగడ్డలు తగ్గిపోతయ్.

శోభిమచ్చలకు - సులభయోగం

తులసి ఆకులరసం తగినంత హారతికర్పూరం కలిపి మెత్తగానూరి ముఖంపైన, ఛాతీపైన, గొంతుపైన చేతులపైన వచ్చిన శోభి (సిబ్బెం) మచ్చలకు రోజూ నిద్రించేముందు లేపనంచేస్తుంటే అవి క్రమంగా చర్మంలో కలిసిపోతయ్.

మొండిపుండ్లకు - ముచ్చటైనయోగం

జాజికాయ చూర్ణంగానీ, లేక మేలైన హారతికర్పూరం చూర్ణంగానీ ఆవునేతితో కలిపినూరి ఎంతోకాలం నుంచి వేధించే మొండిపుండ్లు గాయాలపైన రెండుపూటలా పట్టిస్తూవుంటే ఆపుండ్లలోని పురుగులు హరించిపోయి అవి మాడిపోతయ్.

మూగదెబ్బల వాపులకు, గాయములకు



వసచూర్ణం, పసుపుపొడి, వాముపొడి సమంగా తీసుకొని మంచి నీటితో ముద్దలాగా నూరి చిన్నమంటపైన ఆ ముద్దను ఉడకపెట్టి దానిని గోరువెచ్చగా వాపులపైన, గాయాలపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే అతి త్వరగా మూగదెబ్బలు మానిపోతయ్.

తలలోని దారుణ చర్మరోగాలకు



గసగసాలు దోరగా వేయించి నాటు ఆవుపాలలోవేసి నానబెట్టి అతిమెత్తగా రుబ్బి తలకు పట్టిస్తుంటే తలలోఏర్పడిన కురుపులు, పుండ్లు, దురదలు, చుండ్రు, పొట్టులేవడం వంటి దారుణ చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

తీవ్రమైన - అగ్నివ్రణములకు

మేలిరకమైన నెయ్యి, తేనె సమంగా కలిపి పైన రోజూ రెండుమూడు సార్లు లేపనంచేస్తుంటే మొండి అగ్నివ్రణాలు, కత్తివ్రణాలు, బెణుకులు అతిత్వరగా హరించిపోతయ్.

దురదలు, దద్దుర్లు - త్వరగా తగ్గుటకు

వాము, బెల్లం, సమభాగాలుగా తీసుకొని వామును వేయించి పొడిచేసి బెల్లముతో కలిపి దంచి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా ఉసిరికాయంత ముద్ద బుగ్గనపెట్టుకొని నిదానంగా చప్ప రించి తింటుంటే క్రమంగా శరీరంలోని శీతపైత్యం అణిగిపోయి దుర దలు, దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్.

వాపులకు - వాటమైనయోగం

మెంతులను కావలసినన్ని తీసుకొని మంచినీటిలో నానబెట్టి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను వాపులపైన నిద్రించేముందు పట్టిస్తూవుంటే ఎలాంటి వాపులైన అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

భగందరాలకు - భలేమంచియోగం

తీవ్రమైన మలబద్దకంవల్ల ఆసనంపక్కన రంధ్రం పుడుతుంది. దానినుండి చీమునెత్తురు కారుతూ తీవ్రమైన వేదనపుడుతుంది. దీనినే లూటీ అని భగంధరం అని పిలుస్తారు.

ఈ సమస్యకు సైంధవలవణం, మంచిపసుపు, వేపాకు సమంగా కలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి భగంధరంపైనవేసి కట్టుకడుతూ వుంటే అది అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది.

చంకలోపుట్టే మొండి వ్రణాలకు



రక్తంలో చేరిన చెడుపదార్థాలు అతిగా పెరిగినప్పుడు ఆ పదార్థాలు శరీరంలోని చంకలు మొదలైన సున్నిత ప్రదేశాలకుచేరి గడ్డలుగా తయారౌతయ్.

ఈ గడ్డలకు మునగచెట్టు వేర్లపైబెరడు తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఆ పొడితోపాటు ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు సమంగా కలిపి వుంచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమచూర్ణాన్ని రోజూ రాత్రి తగినంత తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆముద్దను గడ్డలపైనవేసి కట్టు కడుతూవుంటే చంకలలోపుట్టిన మొండిగడ్డలు కురుపులు త్వరగా హరించిపోతయ్.

పిల్లల బలానికి : పిల్లలుపుట్టిన దగ్గరనుంచి ఐదు సంవత్సరముల వయసువరకు ప్రతిరోజూ నువ్వులనూనె వంటికి రాచి, రెండుగంటలు ఆగిన పిదప నలుగుబెట్టి స్నానము చేయిస్తూవుంటే, శరీరమునందలి ఎముకలు మిక్కిలి గట్టిపడి, ఎప్పుడైనా కిందపడినా విరగకుండా వుంటయ్. అంతేగాకుండ, శరీరంకూడా జీవితాంతం కాంతి వంతంగా వుంటుంది.

జీ టీవిలో శని, ఆదివారాలలో చెప్పిన
జీవన విజ్ఞాన కానుకలు



శారీరక మానసిక
అందానికి ఆరోగ్యానికి - బలరసాయనం

శుభ్రంచేసిన కొత్తకుండలో లీటరున్నర నీరుపోయాలి. అందులో కండచక్కెర 150 గ్రా॥, రెండునిమ్మకాయలరసం, నాలుగు చక్కరకేళీ అరటిపండ్ల చిన్నముక్కలు, నాలుగు తొలుతీసిన పనసతొనల ముత్యాలు, బాగాపండిన ఒకమామిడిపండు ముక్కలు వేసి పదార్థాలన్ని బాగా కలిసేటట్లు కలబెట్టి మూడుగంటలపాటు నిలువవుంచాలి. ఆ తరువాత చూస్తే అతిరుచికరమైన, అతిశక్తివంతమైన బలరసాయనం తయారైవుంటుంది.

కుటుంబసభ్యులందరు ఈరసాయనాన్ని బిడ్డలకు ఒకకప్పు మోతాదుగా పెద్దలకు ఒకగ్లాసు మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే దేహతాపం తీరిపోతుంది. శరీరానికి మంచిబలం, రక్తశుద్ధి, ముఖంలో మంచితేజస్సు కలుగుతయ్. మనసుకు నిర్మలత, ఆనందం ఏర్పడతయ్.

అతిబలహీనులకు - అశ్వగంధక్షీరం

అశ్వగంధ దుంపలను ఒక మట్టిపాత్రలోపోసి, అవి మునిగేవరకు దేశవాళీ ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరేపోయేవరకు మరిగించి ఆముక్కలను ఎండబెట్టాలి. ఈవిధంగా మూడునుండి ఏడుసార్లుచేసి తరువాత దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ పొడి పిల్లలకు 5 గ్రా॥ మోతాదుగా, పెద్దలకు 10 నుండి 15 గ్రా॥ మోతాదుగా అరగ్లాసు వేడిపాలలో కలిపి దానితోపాటు ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి, ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, కూడా కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవించి ఒకగంట వరకు మరేమీ సేవించకుండా వుండాలి. దీనివల్ల అద్భుతమైన బలం క్రమంగా సంతరించుకుంటుంది. అస్థిపంజరంలాగా తయారైన వారికి కూడా క్రమక్రమంగా శరీరంలో మాంసం, కొవ్వు, రక్తం ఏర్పడి తిరిగి మామూలు మనుషులకన్నా అందగాళ్ళుగా, ఆరోగ్యవంతులుగా తయారౌతారు.

సర్వవ్యాధిహర - రసాయనం

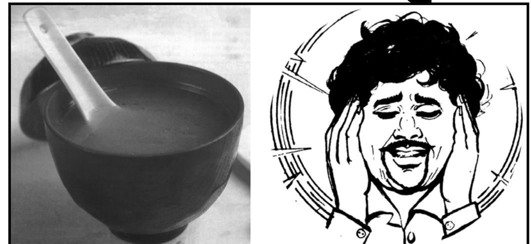
ఒకగ్లాసు చెరకురసంలో ఉసిరికపొడి అరచెంచా, తుంగగడ్డలపొడి పావుచెంచా, త్రిఫలచూర్ణం పావుచెంచా, ధనియాలపొడి పావుచెంచా, నెయ్యి ఒకచెంచా, కలిపి రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటల ముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగా శరీరంలో వ్యాధినిరోధకశక్తి అపారంగా పెరుగుతుంది. ఎప్పటికీ ఏవ్యాధి సోకకుండా నిరోగిగా జీవించడానికి ఈరసాయనం సహకరిస్తుంది.

ఉబ్బసరోగానికి - ఉదరరోగానికి

దోరగా వేయించి దంచిన సొంఠిపొడి 10గ్రా॥, అలాగే తయారు చేసిన పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా॥, అలాగే వేయించిన దంచిన మిరియాలపొడి 30గ్రా॥, నాగకేసరాల పొడి 40గ్రా॥, ఆకుపత్రి పొడి 50గ్రా॥, దాల్చిన చెక్కపొడి 60గ్రా॥, ఏలక్కాయలపొడి 70గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 300గ్రా॥ తీసుకోవాలి. వీటన్నింటిని క్రమంగా ఒకదానిలో ఒకటి కలిపి గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు పావుచెంచానుండి అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి లేక గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే అరుచి, అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, ఉబ్బసం, కడుపులోగడ్డలు అరిశెమొలలు మొదలైన అనేక నిత్యజీవితంలో కలిగే అనారోగ్యసమస్యలు ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతయ్.

భయంకర చెవిపోటుకు - తైలం



వెల్లుల్లిగడ్డలు 50గ్రా॥, వాము50గ్రా॥, ఉప్పు 25గ్రా॥, నువ్వులనూనె పావులీటరు తీసుకోవాలి. ముందుగా నూనెను పొయ్యిమీద పెట్టి వేడెక్కిన తరువాత అందులో వెల్లుల్లిగడ్డలోని గర్భాలు (పాయలు/రేకులు) వాము, ఉప్పు కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. క్రమంగా వెల్లుల్లిరేకలు వాము, నల్లగా మాడగానే పాత్రను దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూరెండుపూటలా రెండుచెవులలో నాలుగైదు చుక్కలు పైతైలం గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తుంటే అప్పటికప్పుడే ఎంత భయంకరమైన చెవిపోటు అయినా హరించిపోతుంది.

మలేరియాగుటికలు

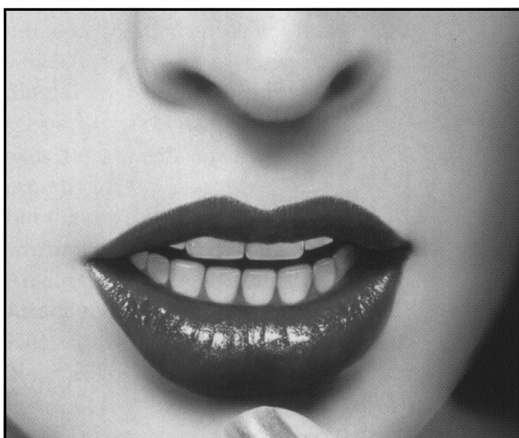


కృష్ణతులసి ఆకులు10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలు 10గ్రా॥, వేపాకులు10గ్రా॥, పొంగించిన పటిక 3గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

పై పదార్థాలను శుభ్రమైన కల్వములోవేసి తగినంత నీరు కలిపి పదార్థాలన్నీ కలిసి ముద్దగా మారేవరకు నూరాలి. తరువాత ఆముద్దను శనగగింజంత గోలీలుగా తయారుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిన తరువాత ఒకసీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

మలేరియా జ్వరంతో బాధపడేవారు రెండుపూటలా పూటకు ఒక మాత్ర మంచినీటితో వేసుకుంటుంటే మలేరియా మాయమైపోతుంది.

దంతదారుఢ్యానికి - దివ్యదంతచూర్ణము



మేలిరకమైన హారతికర్పూరం పొడి 20గ్రా॥, పోకలు కాల్చిన బూడిద 20గ్రా॥, దాల్చినచెక్కపొడి20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన లవంగాలపొడి 20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి20గ్రా॥, శుద్ధపొడి120గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

వీటన్నింటిని ఒకదానిలో ఒకటి వరుసగా కలిపితే అద్భుతమైన దంతచూర్ణం తయారౌతుంది.

ఇది సుగంధభరితంగా సర్వదంతవ్యాధిహరంగా ఉపకరిస్తుంది. దంతవ్యాధులు తీవ్రంగావున్నవారు ఈపొడితో రెండుపూటలా చేతి వేలితో పళ్ళుతోముకొని అరగంట ఆగిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో నోరు శుభ్రంచేసుకోవాలి. మిగిలినవారు ఉదయంపూట తోముకుంటే చాలు.

మూత్రవ్యాధులకు - ముచ్చటైనపానీయం

గులాబీరేకలు20గ్రా॥ తీసుకొని ఒకగ్లాసు మంచినీటిలోవేసి ఒక రాత్రిమొత్తం నిలువవుంచి ఉదయంపూట చెంచాతో గిలగొట్టి బట్టలో వడపోయాలి. అందులో ఒకటి లేదా రెండుచెంచాలు కండచక్కెర కలిపి తాగాలి.

ఇలా అవసరాన్నిబట్టి రోజు రెండు లేదా మూడుసార్లు తాగుతుంటే మూత్రం బొట్టుబొట్టుగా, కష్టంగా వచ్చే సమస్య నివారించబడి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

బలానికి - భలేమంచి ఆహారం

గింజలుతీసిన ఎండుఖర్జూరం 30గ్రా॥, దోరగా వేయించిదంచిన గసగసాలపొడి 30గ్రా॥, పొట్టుతీసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించిన బాదం పప్పులపొడి 30గ్రా॥, చిన్నఏలకులపొడి 30గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 50గ్రా॥, వీటిని కలిపి దంచి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా వెన్న 50గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే పిల్లలకు, పెద్దలకు అమితమైనబలం చేకూరుతుంది.

స్తన సౌందర్య వర్ధక తైలం



దానిమ్మపండ్ల పైతోలు సేకరించి మంచినీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి రసం తీసుకోవాలి. ఆ రసం100గ్రా॥ నువ్వులనూనె400గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు చిన్నవిగా వున్న స్తనాలకు లోపలి వైపుకు గుండ్రంగా సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. చేసేటపుడు స్తనాల ముచ్చికలకు రుద్దకూడదు. ఇలా చేస్తుంటే కొంతకాలానికి స్తనాలు పెద్దవిగా దృఢంగా మారతయ్.

స్తనాల వాపు, పోటు తగ్గుటకు

కొంతమంది స్త్రీలకు ప్రసవించిన తరువాత ఏ కారణం చేతనైనా బిడ్డ చనిపోతే లేక బిడ్డ వున్నాకూడా అనేక ఇతర కారణాలవల్ల స్తనాల నుండి పాలు వాటంతటఅవే కారుతుంటయ్.

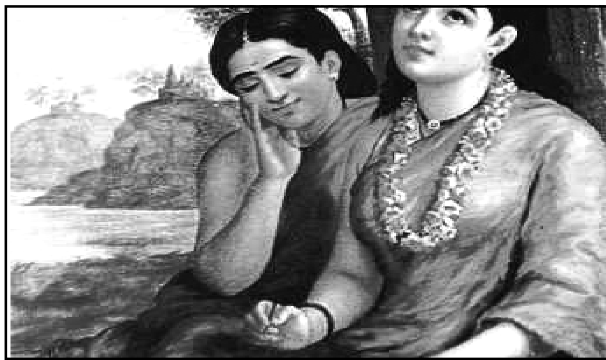
అలాంటి స్త్రీలు తమలపాకులు వేడిచేసి గోరువెచ్చగా స్తనాలవైపు వేసి కట్టుకడుతూవుంటే స్తనాలనుండి పాలుకారడం ఆగిపోతుంది.

అదేవిధంగా గర్భాశయ సమస్యలున్న స్త్రీలకు స్తనాలలోగడ్డలు పుట్టి అవి పుండ్లుగామారి, వాపు, పోటు పుట్టిస్తుంటయ్.

అలాంటి స్త్రీలు శ్రేష్ఠమైన మూసాంబరంపొడి20గ్రా॥ మెత్తగా నూరిన గుగ్గిలంపొడి 20గ్రా॥, గోధుమపిండి 40గ్రా॥ తగినన్ని మంచి నీరు కలిపి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను నిద్రించేముందు పుండ్లపైన వేసి కట్టుకట్టాలి. ఉదయం వరకు ఉంచి తీసివేయాలి. ఇలా రోజూచేస్తుంటే క్రమంగా గడ్డలు కరిగిపోవడంకానీ లేక పగిలి చెడురక్తం బయటకు పోయి మానిపోవడంకాని జరుగుతుంది.

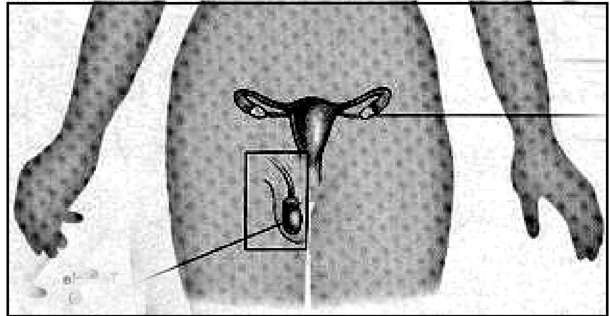
జీ టీవీలో చెప్పిన
స్త్రీ జాతిని రోగాలపాలు చేస్తున్న గర్భాశయ సమస్యలు

ప్రియమైన తల్లులకు సోదరీమణులకు కూతుళ్ళకు, కోడళ్ళకు అందరికీ మన దేశమాత భారతమాత సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు అందివ్వాలని ఆ తల్లిని మనమంతా ప్రార్థిద్దాం. విదేశీయుల వ్యాపార దృక్పథంవల్ల గానీ స్వదేశీయుల స్వధర్మ వ్యతిరేకతవల్లగానీ కారణాలేవైనా ఈనాడు దేశవ్యాపితంగా స్త్రీ జాతి నానాటికీ మితిమీరిపోతున్న గర్భాశయ వ్యాధులతో ఛిన్నా భిన్నమౌతుంది. స్త్రీలలో యుక్త వయసుకు వచ్చిన దశనుండి వృద్ధాప్యం వరకు ఎక్కువమంది మహిళామతల్లులు రకరకాల వ్యాధులతో బాధలుపడుతున్నారు. ఆ బాధలు పరిష్కారం కావడానికి తిరిగి ఆరోగ్యం పొందడానికి కొన్ని సులభమైన ఖచ్చితమైన మార్గాలను చెప్పుకుందాం.



స్త్రీలకు - గర్భాశయమే ప్రధానాంగం

సృష్టిలో ఏర్పడిన స్త్రీ పురుష జాతులలో పురుషుడికిలేని ప్రత్యేక లక్షణాలు, బాధ్యతలు భగవంతుడు స్త్రీలకు ప్రసాదించాడు. పంచ మహాభూతశక్తులతో ఏర్పడిన భూమితల్లికి ప్రతిరూపంగా స్త్రీ ఏర్పడింది. భూమి తనశక్తితో బంగారుపంటలను పండిస్తూ సృష్టిధర్మాన్ని ఎలా కొనసాగిస్తుందో అలాగే స్త్రీకూడా ఆరోగ్యవంతమైన ఉత్తమ సంతానాన్ని లోకానికి అందిస్తూ సృష్టి కొనసాగడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. అందుకే, పురుషుడికి లేని మాతృత్వాన్ని మాతృత్వ సూచకమైన గర్భాశయాన్ని భగవంతుడు స్త్రీలలో ఏర్పాటు చేశాడు.



గర్భాశయ రహస్యం

గర్భాశయం ఆరోగ్యంగా వున్నంతకాలం స్త్రీకి ఏవ్యాధి కలుగదు. ఏదైనా ఒకవేళ కలిగినా అది అతిసులువుగానే పరిష్కరింపబడుతుంది. అలాగాకుండా గర్భాశయంలో లోపాలు ఏర్పడితే దాని ప్రభావంవల్ల మిగిలిన అన్నిఅవయవాలలో క్రమక్రమంగా నానారోగాలు పుట్టుకొస్తయ్. ఆరోగాలకు ఎన్నిఔషధాలు వాడినా తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం లభించదు. దెబ్బతిన్న గర్భశయాన్ని సరిచేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే మిగిలిన అవయవాలలో వ్యాధులు పూర్తిగా పరిష్కారమౌతయ్.

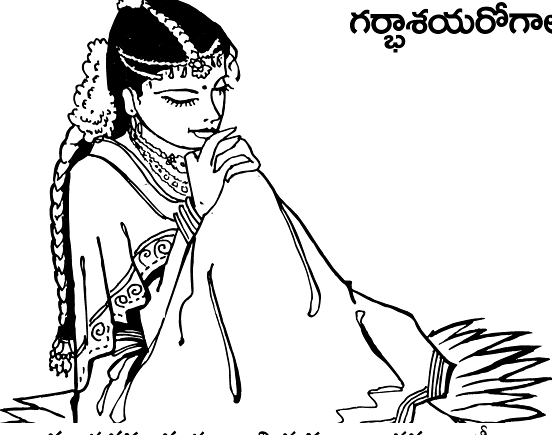
ఈరహస్యాన్ని ఈ సృష్టిధర్మాన్ని మీరంతా అర్థం చేసుకొని క్రింద సూచించే సులభపద్ధతులద్వారా మీగర్భాశయాన్ని మీరేసరిచేసుకొని సంపూర్ణఆరోగ్యాన్ని సాధించి దేశసంపదైన ఉత్తమ సంతనాన్ని లోకానికి అందివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

గర్భాశయం - ఎందుకు చెడిపోతుంది?

స్త్రీలకు ప్రతిమాసానికి ఒకసారి బహిష్టు వస్తుంటుంది. ఏ నెలకానెల బహిష్టుద్వారా శరీరంలోని వివిధ అవయవాలలో చేరిన చెడు పదార్థమంతాకూడా బహిష్టురక్తంతోకలిసి బహిష్కరింపబడుతూ ఎప్పటికప్పుడు స్త్రీని నిరోగిగా మారుస్తుంటుంది. ఈ అవకాశం పురుషుడికి ఉండదు. దేశసంపదైన సంతానాన్ని ఉత్పత్తి చేయడంలో స్త్రీ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది కాబట్టి భగవంతుడు స్త్రీలకు మాత్రమే ఈ అపూర్వ సౌకర్యాన్ని కలుగజేశాడు.

స్త్రీలు ఆహార విహార వ్యవహారాలలో ప్రకృతి ధర్మాలను ఉల్లంఘించకుండా నెలనెలా ఋతువు సక్రమంగా ప్రవర్తిల్లేటట్లు జాగ్రత్త వహిస్తుంటే స్త్రీలకు ఎప్పటికీ వ్యాధిరాదు. గత పాతిక ముప్పై ఏళ్ళ ముందువరకు మనదేశంలో స్త్రీలందరూ వంశపారంపర్యంగా తల్లినుండి అందుతున్న బహిష్టువిజ్ఞానాన్ని తెలుసుకుంటూ పాటిస్తూ నూరేండ్ల వరకు వ్యాధులు లేకుండా జీవించారు. కానీ ఈనాడు ఆ విజ్ఞాన వారసత్వ సంపద బిడ్డలకు అందకపోవడంవల్ల నేటి స్త్రీలు పాశ్చాత్య విషజీవన విధానానికి అలవాటుపడిపోవడంవల్ల ప్రకృతి వ్యతిరేక పద్ధతులతో గర్భాశయాన్ని రోగగ్రస్తం చేసుకుంటున్నారు. కొన్ని ఉదాహరణలు చెప్పుకుందాం.

గర్భాశయరోగాలకు - కొన్ని కారణాలు



నాడు ప్రథమ రజస్వలా నియమాల ఆచరణ : స్త్రీ బాల్య దశలో ప్రథమ రజస్వల అయినప్పుడు వారికి పూర్తి విశ్రాంతి కల్పించి శక్తివంతమైన మినుములు, నెయ్యి, కొబ్బరి, బెల్లం, నువ్వులు, నువ్వులనూనె మొదలైన పదార్థాలను ఆహారంగా ఇవ్వటం స్త్రీ శరీరాన్ని యౌవనదశనుండే దారుఢ్యంగా రోగరహితంగా మార్చడానికి పునాదులు వేయడం ఇంతకుముందు జరిగేది.

లాభాలు : పైన చెప్పినవిధంగా ఆడబిడ్డలకు శక్తివంతమైన ఆహారం ఇవ్వడంవల్ల వెన్నుకు, నడుముకు శరీరంలోని సప్తధాతువులకు సామర్థ్యం పెరిగేది. ప్రథమ రజస్వల సమయంలో ఆ నాలుగు రోజులు ముక్కులలో బియ్యంకడిగిన నీరు నాలుగైదు చుక్కలు వేసే ఆచారంవల్ల ఆ స్త్రీలకు జీవితకాలమంతా వృక్షోజాలు జారిపోకుండా దృఢంగా వుండేవి. ఈ ఆహారంవల్ల నాటిస్త్రీలు ఎంతమంది బిడ్డలను కన్నా కూడా వారికి నడుం నొప్పిగానీ, పొట్టపెరగడంకానీ, శస్త్రచికిత్స చేయించుకునే అవసరంగానీ, బట్టంటువ్యాధులుగానీ ఇలాంటివి ఏవి వచ్చేవికావు.



నేడు రజస్వలా నియమాల ఉల్లంఘన : ఆధునిక యుగా రంభంతో విశృంఖల విదేశీ విషనాగరికత మనదేశంలోకి ప్రవేశించ డంతో దానిపైన వ్యామోహపడ్డ భారతస్త్రీలు స్వంత పద్ధతులను క్రమ క్రమంగా విడిచిపెట్టారు. ఈనాడు మనఇండ్లలో మనఆడపిల్లలు ప్రథమ రజస్వల అయిన సందర్భాలలో ఈనియమాలేవీ మనంపాటించడం లేదు. కేవలం మూడునాలుగు రోజులు విశ్రాంతినిచ్చి స్నానం చేయించి ఆ వెంటనే పాఠశాలలకు లేదా కాలేజీలకు పంపుతున్నారు. ఆ సంద ర్భంగా ఇవ్వవలసిన శక్తివంతమైన ఆహారం పూర్తిగా మానేశారు. అందుకే ఈతరపు ఆడపిల్లల్లో అధికశాతంమందికి వివాహానికిముందే గర్భా శయంలోదోషాలు కలుగుతున్నయ్.

నష్టాలు : ప్రాచీన బహిష్టుధర్మాలను పాటించకపోవడంవల్ల ఆడ బిడ్డలకు యౌవనప్రాయంలో అందవలసిన శారీరకదృఢత్వం శారీరక వికాసం పూర్తిగా సమకూరడం లేదు. అందుకే ఆడపిల్లలు వివాహానికి ముందే బలహీనులౌతూ వివాహం తరువాత ఒకరిద్దరు పిల్లలను కనే టప్పటికే ముసలమ్మల్లాగా వేలబడిపోతున్నారు.



నాడు బహిష్టులో పూర్తి విశ్రాంతి : గతంలో మన స్త్రీలు బహిష్టు జరిగినరోజునుండి స్నానం చేసేవరకు ఆ నాలుగురోజుల పాటు ఇంట్లో ఒక ప్రక్కన కదలకుండా కూర్చోని పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకునే వారు. జీవితమంతా అధికసమయం శ్రమచేసే స్త్రీకి ఆ నాలుగు రోజులు పూర్తి విశ్రాంతి లభించేది. ఈ నియమంవల్ల అధిక ఋతు రక్తస్రావంగానీ అల్పఋతురక్తస్రావంగానీ లేకుండా సమంగా ఋతువు ప్రవర్తిల్లుతూ ఆరోగ్యంగా వుండేవారు.

లాభాలు : బహిష్టుజరిగే ఆ నాలుగురోజులు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవడంవల్ల శరీరంలో అధికఉష్ణం పుట్టకుండా కేవలం చెడురక్తం మాత్రమే బహిష్కరింపబడుతూ మిగిలిన ఏవ్యాధులు నాటి స్త్రీలకు సంక్రమించేవి కావు.



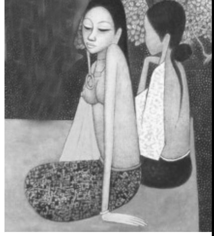
నేడు బహిష్టులో పరుగులు : ఈనాటి యువతులకుగానీ వివాహిత స్త్రీలకుగానీ ఈవిధంగా నెలకు నాలుగురోజులపాటు విశ్రాంతి తీసుకునే పద్ధతి పూర్తిగా కనుమరుగైపోయింది. పిల్లలకు చదువులభారంవల్ల వివాహితస్త్రీలకు ఇండ్లలో పనులుచేసేపెద్దలు లేకపోవడంవల్ల క్రమక్రమంగా ఈ ఆరోగ్యసదాచారం కనుమరుగైపోయి మామూలు రోజుల్లోలాగే బహిష్టు సమయంలోకూడా గట్టిగా బట్టలు కట్టుకొని వేగంగా నడవడం పరుగులుపెట్టడం వాహనాలమీద కుదు పులతో ప్రయాణించడం ఇంట్లోపనులన్నీ చేసుకోవడం జరుగుతుంది.

నష్టాలు : పైవిధంగా విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడంవల్ల స్త్రీల శరీరంలో అమితమైన పిత్తం అనగా అధికవేడి ఉత్పన్నమై అది రక్తంలోచేరి అధిక ఋతురక్తస్రావానికి దారితీసి క్రమంగా స్త్రీలను రక్తహీనులుగా మార్చి అనేకరోగాలకు కారణమౌతుంది.



నాటిస్త్రీల బహిష్టు ఆహారం : ప్రాచీనస్త్రీలు బహిష్టు అయిన రోజునుండి ఆగేరోజు వరకు మూడు పూటలా చప్పిడి ఆహారాన్ని భుజించే వారు. అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర లేక పులగం అన్నం వంటి సాత్వికమైన చలువచేసే స్వభా వంకల మితాహారాన్ని సేవించేవారు.

లాభాలు : దీనివల్ల శరీరంలో చల్లదనం కలుగుతూ బహిష్టులో వికృతి కలుగకుండా తగిన మోతాదుగా మాత్రమే బహిష్టు రక్తం స్రవించి నాలుగువరోజుకల్లా ఆగిపోయేది. అందువల్ల నాటిస్త్రీలకు చివరక్షణం వరకు గర్భాశయంలో లోపాలు కలిగేవి కావు.



నేటిస్త్రీల అనారోగ్యకర బహిష్టు ఆహారం : ఈనాటి స్త్రీలు అధికశాతం మంది బహిష్టు సమయంలో కూడా ఇతర రోజుల లోవలే కారం, ఉప్పు, పులుపు, మసాలాలు, మాంసాహారాలు మొదలైన అతి ఉష్ణకరమైన, అతివిదాహకరమైన పదార్థాలు తొందరగా జీర్ణంకాని దుంపలు, ఉడికీ ఉడకని పదార్థాలు, కొత్త బియ్యపు అన్నం, నూనెలతో వండిన కూరలు, మొదలైనవి సేవిస్తున్నారు.

నష్టాలు : పై ఆహార పదార్థాలవల్ల శరీరంలో అధిక ఉష్ణత ఏర్పడి పైత్యం ప్రకోపించి రక్తపైత్యంతో అధిక ఋతురక్తం స్రవించే ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చుకుంటున్నారు.



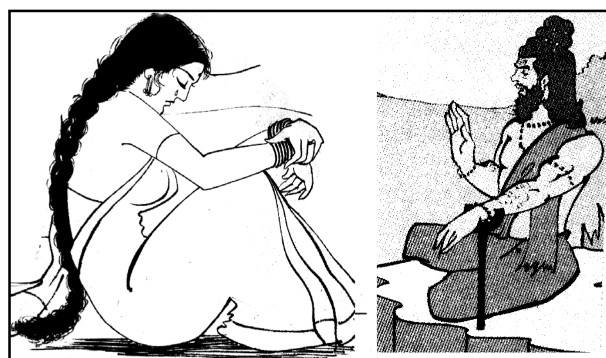
నాటిస్త్రీలు బహిష్టును ఆపేవారు కాదు : మనఅమ్మలు, అమ్మమ్మలు, నాయన మ్మలకాలంవరకు మనదేశంలో సహజంగా ప్రవర్తిల్లే బహిష్టును మందులతో ఆపడం అనే పద్ధతి, అసలు అలాంటి ఆలోచన కూడా మనవారికి కలిగేది కాదు. ఆ సమయంలో ఎంత ప్రధానమైన పనివున్నా ఆ పనికన్నా ఆరోగ్య సాధనే ప్రధానమని భావించి బహిష్టును ఆపడానికి ఆనాడు వారు ప్రయత్నం చేయలేదు.

లాభాలు : ఈ నియమపాలనవల్ల నాటి స్త్రీలకు ఏనాడు నెల సక్రమంగా రాకపోవడంకానీ, మురికిరక్తం గర్భాశయంలో, అండా శయంలో నిలువవుండటంగానీ, వాటివల్ల రొమ్ములలో గడ్డలుపుట్టడం గానీ ఇలాంటి సమస్యలు ఏవీ కలిగేవికావు.



నేటిస్త్రీలు బహిష్టును బలవంతంగా ఆపటం : ఈనాటి వివాహంకానీ యువతులు, వివాహితలైన స్త్రీలు దేవుడు పూజలనో, బంధు వులపెళ్ళిఅనో, విహారయాత్రలనో ఏదో ఒక పేరుతో బలవంతంగా బిళ్ళలద్వారా బహిష్టును ఆపుతున్నారు.

నష్టాలు : ఈ విధంగా అవసరం వున్నా లేకపోయినా విషపూరిత మైన గోలీలు వేసుకొని బహిష్టును బలవంతంగా ఆపి చెడురక్తాన్ని గర్భాశయంలోనే గడ్డకట్టించి తద్వారా గర్భాశయనాళాలు మూసుకు పోయేటట్లు చేసుకోవడం, అండశయాలలో నీటిబుడగలు పుట్టేటట్లుగా వారి ఆరోగ్యాన్ని వారే నాశనం చేసుకుంటున్నారు. ఈ ఒక్కతప్పువల్ల శరీరంలోని సమస్తాం గాలు వ్యాధిగ్రస్తమై జీవితకాలమంతా రోగాలతో సతమతమౌతున్నారు.



నాటిస్త్రీల బహిష్టుసమయ సంసార నిషిద్ధం : ప్రాచీన స్త్రీలు బహిష్టులోవున్న సమయంలో భర్తను కన్నెత్తికూడా చూసేవారుకాదు. భర్త ఆవేశపడినా దగ్గరకు రానిచ్చేవారుకాదు. స్త్రీమలినరక్తం సంభోగ సమయంలో పురుషుడికి అంటుకొనకూడదని దానివల్ల భవిష్యత్తులో ఎలాంటి అనారోగ్యం తమ భర్తకు రాకూడదనే శాస్త్రీయమైన అవగాహన నాటి స్త్రీలకుండేది.

లాభాలు : పై సదాచారం పాటించడంవల్ల పురుషుల ఆరోగ్యం కుటుంబసౌభాగ్యం వర్ధిల్లేది. ఆ నాలుగురోజులు భార్యకు దూరంగా భర్త, అతనికి దూరంగా భార్యవుండటంవల్ల ఇరువురిలో ఒకరిపై ఒకరికి అనురాగం అతిశయించి బహిష్టుస్నానం చేసిన తరువాత జరిగే కల యికలో వారికి అధికసంతృప్తి లభించేది.



నేటిస్త్రీల బహిష్టుసమయ సంసారం : ఈనాటి ఆధునిక స్త్రీలలో అధికశాతంమంది భర్తల బలవంతం వల్లగానీ, బహిష్టులో సంభోగం అనా రోగ్యకరమని తెలియకపోవడం వల్ల గానీ, బహిష్టులో సంసారంలో పాల్గొన్నా ఏనష్టంలేదని ఆధునికవిదేశీ వైద్య శాస్త్రాలు ప్రచారం చేయడంవల్లగానీ యదావిధిగా సంభోగంలో పాల్గొంటున్నారు.

నష్టాలు : బహిష్టులో సంభోగంవల్ల ముఖ్యంగా పురుషులకు భవిష్యత్తులో అంగబలహీనతకలిగి శీఘ్రస్కలనం, అంగం మధ్యలోనే వాలిపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నయ్. పురుషుల మర్మాంగం పైన స్పాంజిలాగా పీల్చుకునే స్వభావంతోవుండే చర్మం రతి సమ యంలో స్త్రీయోనినుండి స్రవించే మలినరక్తాన్ని గ్రహించి క్రమక్రమంగా మర్మాంగం బలహీనపడుతుంది. ఇలాంటి అనేకానేక కారణాలవల్ల ఇంటికి దీపమైన ఇల్లాళ్ళు మన కంటికి జ్యోతులైన మన ఆడబిడ్డలు గర్భాశయంలో నానా సమస్యలు కొనితెచ్చుకుంటూ కుమిలిపోతున్నారు. వీరిని ఎలాగైనా ఎన్నిమార్గాలు అన్వేషించి అయినా ఆరోగ్యంగా మార్చకపోతే మనసమాజం మన జాతి దేశం వీరిలాగే రోగగ్రస్తమై పోతుంది. అందుకే మాతృమూర్తులైన స్త్రీల ఆరోగ్యరక్షణకు ప్రతిఒక్కరు ప్రయత్నించి తీరాలి. **(మిగతా వచ్చేసంచికలో)**



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



సంసార సమస్య

యూసఫ్, నిజామాబాద్‌జిల్లా

☛ ప్రియభారతపుత్రా! వివాహమై పది సంవత్సరాలు గడిచినదని, మొదటి సారి సంసారంలో బాగాపాల్గొంటూ, రెండ వసారి పాల్గొనలేకపోతున్నాని అందుకు ఔషధాలు కావాలనివ్రాశావు. నీకు రెండవ సారి సంసారసామర్థ్యం కలగాలని కోరు కోవడం తప్పుకాదు. కానీ మహర్షులు కొన్ని ఖచ్చితమైన సంభోగ నియమాలను మానవుల ఆరోగ్యంకోసం ఏర్పాటు చేశారు. అతి ఎందులోను పనికిరాదని యవ్వనంలో వున్నప్పుడు శక్తిని అధికంగా వృధా చేసుకోకుండా మితంగా ఋతు నియమాలనుబట్టి వాడుకుంటూ డెబ్బది సంవత్సరాల వరకు రతిసామర్థ్యాన్ని కలిగివుండవచ్చని ఉద్బోధించారు. మీ లాంటి యువకులు ఆ రహస్యం తెలియక యవ్వనదశలో అనేకసార్లు ఇంద్రియాన్ని వృధా చేసుకుంటూ ఆ తరువాత చిన్న వయసులోనే వీర్యహీనులై, శక్తిహీనులై నెలకు ఒకసారికూడా సంసారంలో పాల్గొన లేకపోతున్నారు. ఇలాంటి లేఖలు వేలకు వేలుగా ప్రతిరోజూ వస్తున్నయ్. మనం తినే ఆహారంనుండే వీర్యం ఉత్పన్న మౌతు ంది. వీర్యంనిండుగా పుష్టిగావుంటేనే రతి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కానీ, ఈనాటి కలుషితమైన ఆహారంవల్ల వీర్య ఉత్పత్తి క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల యౌవనప్రాయంలోనే వృద్ధాప్యం వచ్చి నట్లుగా యువకులు బలహీనపడు తున్నారు. కాబట్టి నీవు నీశక్తిహీనతను ఒకవ్యాధిగా పరిగణించకుండా అది ఆహారలోపంవల్ల ఏర్పడిందని తెలుసుకొని మన గ్రంథాలలో సూచించిన అనేక వంద లాది ఆహారమార్గాలలో నీకు వీలైనది ఆచరించు. తుమ్మబంకయోగం మూడు నెలలపాటు పాటించి బ్రహ్మచర్యాన్ని అను సరించు. నీసమస్య తీరుతుంది శుభం.

చర్మంపై పుండుసమస్య

శివకుమార్, విజయవాడ

☛ ప్రియభారతపుత్రా! మీమామ గారికి ఇరవైయేండ్ల క్రితం అరికాలు మడ మపైన ఇనుపవస్తువు తగిలిగాయమైంద ని అది ఇంకా మానలేదని వ్రాశావు. పెద్ద లపట్ల నీకున్న గౌరవాభిమానాలకు నిన్ను అభినందిస్తున్నాను. ఊరిబయట పరి సరాలలో సీతాఫలం చెట్లఆకులు, కుక్క పొగాకు ఆకులు, వెంపలిచెట్లు సమృద్ధిగా దొరుకుతయ్. వాటిని తీసుకొచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. 1) రోజూ ఈపొడిని తగిన మోతాదుగా ఆవుపిడకల నిప్పుపైనవేసి ఆ పొగ గాయానికి పట్టాలి. ఆ తరువాత మఱ్ఱిచెక్కగానీ, వేపచెక్కగానీ, రాగిచెక్క గానీ ఆ మూడు కలిపిగానీ 50గ్రా॥ తీసు కొని అరలీటరు మంచినీటిలోవేసి ఒక రాత్రి నానబెట్టి రెండు కప్పుల కషాయానికి దిగేటట్లుగా మరగ బెట్టి వడపోసి ఒకకప్పు కషాయం రెండు భాగాలుగా ఉదయం, సాయంత్రం గోరువెచ్చగా తాగాలి. మిగిలిన కప్పు కషాయంలో దూదిముంచి పుండును శుభ్రంగా కడగాలి. తరువాత పొడి దూదితో తడిలేకుండా అద్దాలి. ఆ గాయంపైన పైనతయారైన పొడిని నిండు గావేసి దూదిపెట్టి కట్టుకట్టాలి. ఆహారంలో చీముపట్టే పదార్థాలు నిషేధించాలి. మధు మేహం పూర్తిగా అదుపులో వుండేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా పుండులోపల కుళ్ళినపదార్థమంతా బయ టకువచ్చి పుండుమాడిపోతుంది. శుభం.

తుంటి సమస్య

శ్రీనివాసవర్మ - కర్నూలు

☛ ప్రియభారతపుత్రా! మీరు ఇరవై యేండ్ల క్రిందట క్షయ ఔషధాలు వాడా మని ఆ తరువాత కొంతకాలానికి మరలా నొప్పివస్తే వరుసగా ఔషధాలు వాడుతు న్నానని వ్రాశారు. కాలుకు మర్దనచేస్తే నొప్పి తగ్గిందని ఆపితే మరలా వస్తుందని కూడా వ్రాశారు. ఇది ఎముకలనొప్పా? కండరాలనొప్పా? నరాలనొప్పా? అని అర్థంకాని ఆలోచనలతో సతమతం కాకుండా మన **"జీవనవేదం"** అనే గ్రంథంలో సూచించిన వాముతైలం, అగ స్త్యలేహ్యం, వావిలాకుమాత్రలు ఈ మూడు తయారుచేసుకొని సేవిస్తే మీ సమస్య క్రమంగా నివారించబడుతుంది. శుభం.

వృషణాలవాపు సమస్య

రాఘవులు, కడపజిల్లా

☛ ప్రియభారతపుత్రా! మీకు ఒర బీజం సమస్య ఏర్పడిందని వ్రాశారు. దానికి ఎన్నెన్నో సులభమైన మార్గాలు అందుబాటులోవున్నయ్. 1)ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా త్రిఫలకల్ప చూర్ణంవేసి ఒకకప్పు మిగిలేటట్లుగా మర గబెట్టి వడపోసుకోవాలి. అందులో ఏడు సార్లు వడపోసిన దేశవాళీ ఆవులమూత్రం 30గ్రా॥కలిపి రోజూ పరగడుపున రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే సేవించాలి. దీనివల్ల క్రమంగా వృషణాలలోవాపు, పోట్లు అండవృద్ధి అతిసులువుగా నివారించ బడుతుంది. 2) అలాగే, కొబ్బరికోరు, ఆముదంగింజల లోపలిపప్పు సమంగా తీసుకొని మెత్తగానూరి మట్టిమూకుడులో చిన్నమంటపైన వేయించి బట్టలోవేసి గోరువెచ్చగా వాచిన వృషణానికి తగిలే టట్లుగా నిద్రించేముందు గోచీపెట్టు కోవాలి. దీనివల్ల ఒరబీజంబాధ, వాపు తగ్గిపోతయ్. వాతంచేసేపదార్థాలు, అర గనిపదార్థాలు, మాంసాహారాలు నిషిద్ధం. శుభం.

దంతసమస్య

కొమర్రాజు, పాలకొల్లు

☛ ప్రియభారతపుత్రా! మీ దంత సమస్యకు ఇదేపత్రికలో ఇతర పేజీలలో చెప్పిన దంతచూర్ణం వాడండి. అలాగే త్రిఫల కషాయంతో ఒకపూట, నువ్వుల నూనెతో ఒకపూట ప్రతిరోజూ పుక్కిలిం చండి.

క్రమంగా మీసమస్య పరిష్కార మౌతు ంది శుభం.



మేనల్లుళ్ళు, మేనకోడళ్ళ సమస్యలకు మహర్షి మామయ్య సమాధానాలు



స్పష్టంగా మాట్లాడలేని సమస్య

ఆదిల్, నిజామాబాద్ జిల్లా.

☞ పూజ్యులైన మహర్షిమామయ్య గారికి కోటివందనములు. నేను మీ వీరాభిమానిని. మీరుచెప్పినవిధంగా అన్ని నియమాలుపాటిస్తూ ఆరోగ్యంపొందాను. నా ప్రియమిత్రుడు చిన్నప్పటినుండి మాట సరిగా రాక ఇబ్బందిపడుతున్నాను. అతని వయసు 22 సం॥. ఒకమాట మాట్లాడితే కొంతసేపు ఆగితేగానీ మరొకమాట రాదు. మధ్యలో గొంతు బిగుసుకు పోతుంది. దానివల్ల అతను పదిమందిలో హేళనకు గురౌతున్నాడు. దయతో నా స్నేహితుడికి మాటలు బాగా వచ్చేమార్గం చెప్పండి.

☛ **ప్రియమైన మేనల్లుడా! నీ ఉత్తమ స్నేహ హృదయానికి శుభాశీస్సులు. ఇక్కడ చెప్పినట్లుగా నీ స్నేహితుడిచేత చేయించు. 1) ఉదయం పరగడుపున ప్రతిరోజూ ఏడు సార్లు వడపోసిన దేశవాళీ ఆవుల మూత్రం లో ఒకచెంచా తేనెకలిపి కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా లోనికి సేవించాలి. 2) రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు అరచెంచానుండి ఒకచెంచా వరకు త్రిఫలకల్ప చూర్ణాన్ని ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి కొద్దికొద్దిగా చప్పరించి తినాలి. 3) లేత మఱ్ఱిఊడలు తీసుకొచ్చి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువవుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా పావుచెంచా పొడి అరచెంచా తేనె కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని నాలుకపైన రుద్దాలి. 4) జీటీవీలో చెప్పిన విధంగా ఉజ్జాయి ప్రాణాయామం, సూర్యభేధన ప్రాణా యామం రెండుపూటలా పావుగంట పాటు సాధనచేయాలి. 5) రోజూ నియమ బద్ధంగా అయిదునుండి పదినిమిషాల పాటు ఓంకారం ఉచ్ఛరించాలి. 6) కఫం అధికంగా పెంచే కూల్‌డ్రింకులు, ఐస్ క్రీములు, బజారులో పంచదారతో చేసిన తీపిపదార్థాలు బీరకాయ, బెండకాయ, ఆనబకాయ, దోసకాయ, గుమ్మడికాయ, చల్లనినీరు చల్లనిగాలి వీటిని నిషేధించాలి. ఈవిధంగా వందరోజుల పాటుచేసి ఒకసారి నీ మిత్రుణ్ణి తీసుకొని వచ్చి కలువు. శుభం.**

మధుమేహ సమస్య

మేరి నైనీత, ప్రకాశం జిల్లా

☞ పూజ్యులైన మహర్షిమామయ్య గారికి నమస్కారం.నా వయసు 24సం॥ ఇంకా వివాహం కాలేదు. అప్పుడే మధు మేహసమస్య ఏర్పడింది. దీనితో బొద్దుగా వుండే నేను సన్నగా తయార య్యాను. దీనివల్ల చదువుపైన ఏకాగ్రత పెట్టలేక వున్నాను. తిరిగి లావుకావడానికి మధు మేహం తగ్గడానికి జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి మార్గం చెప్పండి.

☛ **ప్రియమైన మేనకోడలికి శుభా శీస్సులు. అమ్మా! సహజంగా ఈ చిన్న వయసులో మధుమేహం రాకూడదు. ఏ పొరపాటువల్లనైనా వచ్చింది కాబట్టి ధైర్యంగా ఎదుర్కొని బయటపడాలి. 1) ఇదే పత్రికలో వేరేపేజీలలో సూచించిన విధంగా రోజూ నువ్వులనూనెతో అభ్యం గనం చేసుకొని సూక్ష్మవ్యాయామం ఆచరించు. 2) జీటీవిలో సూచించిన విధంగా ఉత్థానపాదాసనం, పవనముక్తా సనం, పశ్చిమో త్తాసనం, భుజాంగాసనం, శలభాసనం రోజు చెయ్యి. 3) రోజూ ఆహారానికిముందు అయిదునిమిషాల పాటు బాగా గాలిపీల్చుకొని "రం" అనే బీజాక్షరాన్ని తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని ఇష్టదైవాన్ని తలచుకుంటూ ఉచ్ఛరించు. 4) రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకజామచెట్టు ఆకు ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి మూతపెట్టి ఉ దయం లేవగానే వేరేనీటితో పుక్కిలించి వూసివేసి జామాకును తీసివేసి ఆనీటిని నిదానంగా తాగు. దీనితోపాటు రాత్రి భోజనానికి గంటముందుగా రెండు చెంచాల అల్లంరసం, రెండుచెంచాల నిమ్మరసం కలిపి సేవిస్తుండు. 5) కఫాల భాతి ప్రాణాయామం రెండుపూటలా నిదానంగా పెంచుకుంటూ అయిదు నుండి పదినిమిషాలపాటు తినకముందు చెయ్యి. 6)ఉదయంపూట ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు ఒకగ్లాసు నారింజ కాయలరసం తాగి పైన చెప్పిన వ్యాయా మాలు చెయ్యి. ఈవిధంగా చేస్తుంటే నీ సమస్యలు తీరతయ్. శుభం.**

తుంటినొప్పి సమస్య

వాణి, వరంగల్

☞ పూజ్యులైన మహర్షిమామయ్య గారికి నమస్కారం.నేను ప్రతినెలపత్రిక చదువుతూ టీవీకార్యక్రమాలుచూస్తూ ఇత రులకు సలహాలు కూడా ఇస్తున్నాను. ఆరు నెలలముందు జారిపడి కుడితుంటి భాగం లోనొప్పి వచ్చింది. అది నడుమునుండి కాలుకిందివరకు వ్యాపించింది. దానితో బాగానడవలేక వళ్ళుకూడా లావు అయ్యిం ది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

☛ **ప్రియమైన మేనకోడలికి శుభా శీస్సులు. అమ్మా! 1)వాము 100గ్రా॥, వేయించి దంచిపొడిచేయి. దానిలో సమా నంగా పటికబెల్లం పొడి కలుపు. రెండు పూటలా అరచెంచా పొడి అరకప్పు వేడి పాలలో కలిపి తాగుతూవుండు. క్రమంగా ఒకచెంచాకి పెంచుకో. 2) దీనితోపాటు జీవనవేదంలో చెప్పిన వాముతైలం తయా రుచేసుకొని నడుముకు, తుంటికి మిగిలిన నొప్పివున్న భాగాలకు గోరువెచ్చగా రెండు పూటలా మర్దనచేయి. 3) జీటీవీలో చూపించిన ఉత్థానపాదాసనం సైకిల్‌వంటి వ్యాయామం, పాదహస్తాసనం, అర్ధచక్రా సనం నిదానంగా ఆచరించు. నీసమస్య తీరుతుంది. శుభం.**

సురిడికాయల సమస్య

స్రవంతి, పసలపూడి

☞ పూజ్యులైన మహర్షిమామయ్య గారికి నమస్కారం. నా వయసు 19 సం॥. నేను ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్నాను. వంశపారంపర్యంగా పెద్దలనుండి నాకు సురిడికాయలు శరీరంపై అక్కడక్కడ ఏర్పడినయ్. వాటిని పోగొట్టుకునే మంచి మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియమైన మేనకోడలికి శుభాశీస్సులు. అమ్మా! వంశపారంపర్యంగా వచ్చే సమస్యలు తగ్గడానికి బాగా సమయం తీసుకుంటుంది. ఓపికగా ప్రయత్నించాలి. 1) ఇంట్లో కొట్టుకున్న మంచిపసుపు 50గ్రా॥, పాతబెల్లం 100గ్రా॥, కలిపి మెత్తగాదంచి గాజుసీసాలో పెట్టుకొని రెండుపూటలా 5గ్రా॥ మోతాదుగా తిని ఒకగ్లాసు పలుచని తీయనిమజ్జిగ తాగుతుండు. 2) మేలురకమైన పలుచని వేపనూనె తెచ్చుకొని రెండుపూటలా నిదానంగా సురిడికాయలపైన పట్టిస్తూవుండు. క్రమంగా ఆ కాయలు రాలిపడిపోతయ్. 3) టమోటరసం మచ్చలపైన రాత్రిపూట రుద్దుతూ వుండు. ఇలా 40 రోజులు చేసిన తరువాత మరలా లేఖ వ్రాయి. వీలుంటే వచ్చి కలువు.

ఆనెలు, అతినిద్ర సమస్యలు

ప్రశాంతి, సాలూరు

☞ పూజ్యులైన మహర్షిమామయ్యగారికి నమస్కారం. నేను ఇంటర్ చదువుతున్నాను. అతినిద్రసమస్యతో చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నాను. దీనితోపాటు కాలికి ముళ్ళుగుచ్చుకొని అది ఆనెలాగా మారింది. ఈ రెండు సమస్యలకు తగిన పరిష్కారమార్గాలు చెప్పండి.

☛ ప్రియమైన మేనకోడలికి శుభాశీస్సులు. తలలో అధిక కఫం చేరివుంటే ఉత్సాహం తగ్గిపోయి ఎప్పుడూ నిద్రమత్తుగా వుంటుంది. దేనిపైనా ఏకాగ్రత ఉండదు. అందువల్ల పైన మొదటి ప్రశ్నకుచెప్పిన జవాబులో కఫం తగ్గే మార్గాలు చదివి ఆచరించు. దానివల్ల నిద్రమత్తు తగ్గుతుంది. అలాగే, నిద్రించేముందు కలబందగుజ్జు పసుపు కలిపి మెత్తగానూరి ఆనెకాయలపైన పట్టించి దూదిపెట్టి కట్టు కట్టుకో. క్రమంగా ఆనెలు కరిగిపోతయ్. శుభం.

శరీరం నలుపు సమస్య

ఫణి, ఏలూరు - ప.గో.జిల్లా.

☞ పూజ్యులైన మహర్షిమామయ్యగారికి నమస్కారం.నా వయసు 14 సం॥. కొందరు స్నేహితులవల్ల హస్తప్రయోగం అనే దురలవాటు వచ్చింది. నేను నల్లగా వుంటాను. అందరూ నన్ను ఉపధ్యాయులతో సహా నల్లవెధవ అని సంబోధిస్తున్నారు. అందువల్ల నామనసు చాలా గాయపడుతుంది. ఎన్నోసార్లు దేవుణ్ణి తిట్టుకున్నాను. నాపట్ల దయతో మంచి మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియమైనమేనల్లుడు ఫణికి శుభాశీస్సులు. నీవు అతిచిన్నవయసులోనే అతినష్టం కలిగించే హస్తప్రయోగానికి అలవాటుపడ్డావు. వెంటనే దాన్ని మానుకోకపోతే ఏమి సాధించలేవు. నీవు మంచి రంగు వచ్చి అందంగా, ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే ఆ అలవాటును మానుకొని, చెప్పేవిధంగా చెయ్యి. 1) రోజూ ఉదయం లేక మధ్యాహ్నం క్యారెట్ తురుముడు 50గ్రా॥, సగం ఆపిల్‌ముక్కలు, సగం కమలాపండులోని బద్దలలోవుండే ముత్యాలు, మెత్తగా తురిమిన పచ్చికొబ్బరిపొడి 30గ్రా॥, 3గ్రా॥ దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి, రెండుచెంచాలు మంచి తేనె ఇవన్నీ కలిపి తింటూవుండాలి. సాయంత్రంపూట ఒకకప్పు దేశవాళీ టమోటాలరసం తీసుకొని అందులో ఒకచెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నిమ్మరసం, ఒక చిటికెడు అంటే రెండువేళ్ళకు వచ్చినంత మిరియాలపొడి, ఒకచెంచాతేనె కలిపి తాగుతూవుండు. 3) శరీరానికి సబ్బులు రుద్దడంమాని చాలాసార్లు నేర్పిన సున్నిపిండి తయారుచేసుకొని రుద్దుకో. 4) ఎవరో ఏదో అన్నారని దిగులుపడకూడదు. జీవితంమొత్తం ఎప్పుడూ ఎవరో కొంతమంది ఏదోవిధంగా విమర్శిస్తూనే వుంటారు. అవన్నీ పట్టించుకుంటే మనం ముందుకుపోలేము. నల్లగా ఉండటమనేది జీవితంలో రాణించడానికి ఏ మాత్రం అడ్డంకాదు. ఈనిజం తెలియని మూర్ఖులు, అజ్ఞానులు వెక్కిరించినంత మాత్రాన మనకు కించిత్తైనా నష్టం కలగదు. అందువల్ల ఇతరుల మాటలను లెక్కపెట్టకుండా చెప్పినట్లుగా చేస్తూ బాగా చదువుకొని జీవితంలో రాణించు. శుభం.

మొఖంపై జిడ్డు సమస్య

సురేష్ - కాకినాడ

☞ పూజ్యులైన మహర్షిమామయ్యగారికి నమస్కారం. నా వయసు 16 సం॥ నాకు ముఖంమీద నూనెలాగా జిడ్డులా కారుతువుంటుంది. మొటిమలు, మచ్చలుకూడా వస్తున్నయ్. దయచేసి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియమైన మేనల్లుడికి శుభాశీస్సులు. నీసమస్య గురించి కంగారుపడకు. నీవయసులో కొవ్వు అధికంగా వున్న కొంతమందికి ఇలా వస్తుంది. అందువల్ల కొంతకాలంపాటు ఆహారంలో కొవ్వుపదార్థాలు వాడటంతగ్గించు. మలబద్ధకం లేకుండాచూసుకో. పై జవాబులో చెప్పిన టమోటారసం, క్యారెట్ మిశ్రమం రోజూ ఆహారంగాతీసుకో. దానివల్ల రక్తంబాగా శుద్ధి అవుతుంది. ఏడుసార్లు బట్టలోవడపోసిన నిమ్మరసం 50 చుక్కలు, గ్లిజరిన్ 50 చుక్కలు, రోజ్ వాటర్ 50 చుక్కలుకలిపి ఒకసీసాలో ఉంచుకో. నిద్రించేముందు పది పదిహేను చుక్కలు చేతిలోవేసుకొని సున్నితంగా ముఖమంతా రుద్దు. ఉదయంపూట స్నానంచేసేటప్పుడు కడుక్కో. ఇలా చేస్తుంటే నీసమస్య పరిష్కారమవుతుంది శుభం.

ఛాతి ఎదగని సమస్య

అనిత, కృష్ణజిల్లా

☞ పూజ్యులైన మహర్షిమామయ్యగారికి నమస్కారం. నా వయసు 22 సం॥. నా ఈడు ఆడపిల్లల్లాగా నాకు ఛాతీ పెరగలేదు. అందరు ఎగతాళిచేస్తుంటే బాధగా వుంది. ఛాతీ పెరగడానికి మంచి మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియమైన మేనకోడలికి శుభాశీస్సులు. 1) ఇదే పత్రికలో వేరే పేజీలో వున్న దానిమ్మతైలం చదివి తయారుచేసుకొని పైన లేపనంచేసుకో. 2) రోజూ పరగడుపున ఒకచెంచా నాటుఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా నాటుగేదెలనెయ్యి, ఒకచెంచా నువ్వులనూనె, ఒకచెంచాతేనె, వీటిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలలోకలిపి ఒక చెంచా పటికబెల్లంపొడికూడావేసి క్రమం తప్పకుండా ఛాతీ ఎదిగేంతవరకు తాగుతుండు.

3) మూలికల అంగడిలో తామర గింజలుతెచ్చిపగులకొట్టి లోపలిపప్పును పొడిగా చేసి సమంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు ఒకచెంచాపొడి చప్పరించి తింటుండు.

ఇవి సేవిస్తూ ఛాతీ గురించి దిగులు పడకుండా మిగిలినవాళ్ళ లాగా పెరుగుతుందని విశ్వసించు. ఆందోళనపడితే అనుకున్నది జరుగదు. శుభం.

ఈవ్యాసం తప్పకుండా ప్రతిపాఠకుడు చదివి తీరాలి!

దినచర్యను సరిదిద్దుకోండి-దివ్యమైన ఆరోగ్యాన్ని సాధించుకోండి

దినచర్య అంటే ఏమిటి?

మనిషి తన నిత్యజీవితంలో ప్రతిరోజూ నిద్రలేచింది మొదలు తిరిగి నిద్రపోయేవరకు ఈమధ్యకాలాన్ని గడిపే విధానం దినచర్య అనబడుతుంది. ఈదినచర్య సక్రమంగా వుంటే సంపూర్ణఆరోగ్యం అక్రమంగా వుంటే అసంపూర్ణ అనారోగ్యకరజీవనం ఏర్పడుతుంది.

సక్రమమైన దినచర్య అంటే ఆయాబుతువులనుబట్టి కాల స్వభావాన్నిబట్టి ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవించడానికి ప్రయత్నించడం అని అర్థం. అక్రమమైన దినచర్య అంటే ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా కాల, మాన, వాతావరణ పరిస్థితులను ధిక్కరిస్తూ ఎలావీలుంటే అలానడుచుకొనే అస్తవ్యస్త జీవనవిధానం అని అర్థం.

మనుషుల్లోవుండే భిన్నవిభిన్నమైన స్వభావాలనుబట్టి వారి వారి స్థితిగతులనుబట్టి తన పుట్టుకను జీవితాన్ని అర్థంచేసుకోవడంలో తేడాలుంటయ్. కొంతమంది చిన్నప్పటినుండే తల్లిదండ్రులనుండి, గురువులనుండి మంచిపద్ధతులను తెలుసుకొని వాటిని జీవితంలో ఏనాడు వ్యతిరేకించకుండా ఆచరిస్తూవుంటారు. మరికొంతమంది చిన్నతనంనుండే వ్యతిరేకస్వభావంతో పెద్దలను నిర్లక్ష్యంచేస్తూ వారి స్వంత ఆలోచనప్రకారం ఎలావీలుంటే అలాజీవితాన్ని గడుపుతూ వుంటారు.

ఈఆధునికకాలంలో ముఖ్యంగా ఈరెండవరకమైన వ్యక్తులే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. ప్రకృతిని పెద్దలమాటను అనుసరించేవారిని వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టవచ్చు. అందుకే నేటి సమాజంలో ఏవో కొన్ని రోగాలులేని మనిషి ఒక్కడూకూడాలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఆపరిస్థితి చక్కదిద్ది మానవ జీవన మాధుర్యానికి మూలమైన మంచిదినచర్యను అలవాటు చేయడంకోసమే ఈవ్యాసం అందిస్తున్నాం.

ఉదయకాల దినచర్య - ఎలావుండాలి?

రాగించెంబులో నీరు నిలువవుంచడం: రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకపెద్దగ్లాసు నీరు, రాగి లేక మట్టిపాత్రలోపోసి నిలువవుంచాలి. మరో గ్లాసునీటిలో ఎండు కరకముక్కలు అయిదు, ఎండుతానికాయముక్కలు అయిదు, ఎండు ఉసిరిముక్కలు అయిదువేసి మూతపెట్టివుంచాలి.

లేవగానే రాగించెంబులోని నీరు తాగడం : తెల్లవారురుఝామున 4 గం॥ నుండి 5 గం॥లోపు ఖచ్చితంగా నిద్ర లేవాలి. లేవగానే తన అరచేతులను తాను చూసుకుంటూ లేవాలి. భూమిమీద కాళ్ళుపెట్టే ముందు మాతృస్వరూపిణి అయిన భూమాతాకు నమస్కరించాలి. వేరేనీళ్ళతో నోరుపుక్కిలించి వూసివేసి చేతులు, కాళ్ళు శుభ్రంగా కడుక్కొని ఆ తడిచేతులతో కళ్ళుతుడుచుకొని తిరిగి మంచంపైన కాళ్ళుపైకి పెట్టుకొని తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని రాత్రి నీరువుంచినచెంబు అందుకొని నిదానముగా కొద్దికొద్దిగా ఆనీటిని సేవించాలి. తరువాత లేచి మూత్ర విసర్జన చేయాలి.

వంటికి తైలమర్దనం : వందనుండి రెండువందల గ్రాముల వరకు పప్పు నువ్వులనూనె ఒకగిన్నెలోకి తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి ఒక స్టూలుపై పెట్టుకోవాలి. దానిప్రక్కన మరోస్టూలుపైన తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని కుడిచేతి చూపుడువేలు మధ్యవేలు కలిపి నూనెలో

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మానవజీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా ఏరంగంలో రాణించాలన్నా చివరకు మానవజీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలన్నా ఆవ్యక్తి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని కలిగివుండాలి. ఆరోగ్యం అనేది అంగడిలో లభించే వస్తువుకాదు. అది ఆసుపత్రులోనో, మందులషాపులోనో లభించేది అంతకన్నా కాదు. ఎవరికి వారు స్వీయ పర్యవేక్షణలో జీవితాన్ని ఒకక్రమపద్ధతిలో ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్మించుకొని ఆ నిర్మాణాన్ని తూ.చ. తప్పకుండా ఆచరించి సాధించవలసిందే. అందువల్ల ఆ పటిష్ఠమైన నిత్యజీవన ప్రణాళిక ఎంతపకడ్బందీగా నిర్మించుకోవాలో ఈవ్యాసంద్వారా మీకందిస్తున్నాం. ముందుగా మన అభిమానులంతా ఈవిధానాలను ఆచరించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులై మీరు సాధించిన ఆరోగ్యాన్ని ఒక సాక్ష్యంగా ఒక ప్రమాణంగా ఇతరులకు చూపిస్తూ ప్రచారం చేయాలి. ఈబాధ్యతను మీపై పెడుతున్నాం నిర్వహించండి.



సగానికి ముంచి వేళ్ళనుతీసి రెండుచెవులలో రెండుముక్కులలో రెండు రెండు చుక్కలు వేసుకోవాలి. గుక్కెడునూనె నోటిలోపోసుకొని పుక్కిలించడం మొదలుపెట్టాలి. నోటిలో పుక్కిలిస్తూనే మిగిలిన నూనెను కొద్దికొద్దిగా చేతులతో తీసుకొని శిరస్సుకు, ముఖానికి, మెడలకు, గొంతుకు వీపు అందినంతవరకు, చేతులకు, ఛాతీకి, పొట్టకు ఇలా వరుసగా అరికాళ్ళవరకు పట్టించి అది ఇంకిపోయేవరకు అనగా పది నిమిషాలపాటురుద్దాలి. ఈలోగా నోటిలో పుక్కిలిస్తున్నతైలం నీరుగా మారివుంటుంది. దానిని వూసివేయాలి.

త్రిఫలజలంతో కళ్ళు, వెంట్రుకలు కడగటం : రాత్రినానబెట్టిన త్రిఫలజలాన్ని వడపోసి ముక్కలను తీసివేసి ఆనీటిని కొద్దికొద్దిగా కుడిచేతిలోకి తీసుకొని మూసినకళ్ళపైన కడిగినట్లుగా త్రిఫలజలాన్ని తాకించాలి. ఆతడిచేతిని తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళకు రుద్దాలి. ఇలా గ్లాసులోని నీరంతా కళ్ళుకడగడానికి తలజుట్టుకు పట్టించడానికి ఉపయోగించి చేతిమునివేళ్ళతో త్రిఫలజలం వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లు నాలుగైదు నిమిషాలపాటు సున్నితంగా మర్దనచేయాలి.

సూక్ష్మవ్యాయామం చేసేవిధానం : శరీరానికి పట్టించిన నువ్వుల నూనె లోపలి అంతర్భాగాలకు వ్యాపించడంకోసం తలనుండి పాదాల వరకు వ్యాయామం చేయాలి.

1) మెడ, శిరస్సు, గొంతు వ్యాయామం : క్రింద నేలపైనగానీ పెద్దలు స్టూలుపైన కూర్చొనిగానీ, గాలితీసుకుంటూ మెడను నిదానంగా వెనుకవైపుకు వంచాలి. కొద్దిసేపు ఆపి గాలిని వదులుతూ తలను ముందుకు తీసుకొస్తూ గాలిపూర్తిగా బయటికి పోయేటప్పటికీ గడ్డము, ఛాతీకి ఆనుకునేటట్లు క్రిందికి వంచాలి. కొన్నిసెకండ్లు ఆగి తిరిగి గాలిని తీసుకుంటూ తలను వెనుకకు తీసుకుపోవాలి. ఇలా పన్నెండుసార్లు చేయాలి.



తలప్రక్కలకు తిప్పడం : నిటారుగా కూర్చొని భుజాలు కదల కుండా గాలిపీల్చుకుంటూ తలను కుడివైపుకు తిప్పగలిగినంతవరకు తిప్పి గాలితోపాటు తలనుకూడా కొద్దిసేపు ఆపి మరలా గాలిని వదులుతూ తలనుకూడా యధాస్థానానికి చేర్చాలి.

తరువాత తలను ఎడమవైపుకు గాలితీసుకుంటూ తిప్పుతూ గాలితోపాటు తలనుకూడా ఆపి నిదానముగా గాలివదులుతూ మధ్యలోకి తీసుకురావాలి.



తలభుజంవైపు వంచడం : నిటారుగా కూర్చొని గాలి పీల్చుకుంటూ భుజాలు కదలకుండా కేవలం తలను కుడివైపుకు వంచాలి. కొద్దిసేపు గాలితోపాటు తలనుకూడా అలాగేవుంచి తిరిగి గాలిని వదులుతూ తలను యధాస్థానానికి తేవాలి. అదేవిధంగా ఎడమవైపుకు కూడా చేయాలి.



నడుముకు పొట్టకు వ్యాయామం : పటంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా నిలబడి రెండుచేతులు పైకెత్తి వుండాలి. ముందుగా ఉదరం లోని గాలిని బయటకు వదులుతూ ముందుకు వంగి గాలిని పూర్తిగా వదిలేటప్పటికీ రెండుచేతులు కాలి బొటనవేళ్ళకు ఆనించాలి (పొట్టవున్న వారికి బొటనవేళ్ళు అందకపోవచ్చు క్రమంగా అందేవరకు వంగగలిగి నంతవరకు వంగాలి. అలా కొద్దిసేపు ఆగి తిరిగి గాలిని తీసుకుంటూ క్రమంగా తలను, చేతులను పైకెత్తుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా పన్నెండుసార్లు చేయాలి.



మోకాళ్ళకు వ్యాయామం : స్టూలుపై కూర్చొని రెండుచేతులతో కుడిమోకాలికి పైన పట్టుకొని మోకాలి కిందిభాగాన్ని ఎడమనుండి గుండ్రంగా కుడివైపుకు తిప్పడం. ఇలా పన్నెండుసార్లు చేయాలి. అదేవిధంగా మరలా మోకాలిని కుడివైపునుండి ఎడమవైపుకు గుండ్రంగా తిప్పాలి.



పాదాలకు వ్యాయామం : క్రిందకూర్చొని కాళ్ళను నిటారుగా చాపి పాదాలను నిదానంగా ముందువైపుకు ఎంతవరకు వంచగలిగితే అంత వరకు వంచాలి. ఇలా పన్నెండుసార్లు చేయాలి. తరువాత పాదాలను వెనుకవైపుకు ఎంతవరకు వంచగలరో అంతవరకు వంచాలి. ఇలా పన్నెండుసార్లుచేయాలి.

పొట్టుతీయని ముడి గోధుమలను పిండి చేసుకొని,దాంతో రొట్టెలు కాల్చి తింటూ వుంటే, ఏ ఔషధము వాడే అవసరం లేకుండా స్వాభావికంగానే సుఖవిరేచనం అవుతుంది.



పాదాలను గుండ్రంగా తిప్పడం

తరువాత పాదాలను ఎడమవైపునుండి గుండ్రంగా కుడివైపుకు తిప్పాలి. ఇలా పన్నెండుసార్లు చేయాలి. తరువాత అదేవిధంగా కుడివైపునుండి ఎడమవైపుకు గుండ్రంగా పన్నెండుసార్లు తిప్పాలి.



పాదాలవేళ్ళకు వ్యాయామం : ముందుగా పాదాలను నిటారుగా వుంచి రెండుపాదాలవేళ్ళను బలంగా ముడిచివుంచాలి. ఆపగలిగినంత సేపు ఆపి వేళ్ళను యధాస్థానానికి వదలాలి. ఇలా పన్నెండుసార్లు చేయాలి. తరువాత పాదాలను నిటారుగా వుంచి వేళ్ళను వెనుకవైపుకు బలంగా వంచాలి. ఆపగలిగినంతసేపు ఆపి యధాస్థానానికి తేవాలి. ఈవిధంగా పన్నెండుసార్లు చేయాలి.



సూక్ష్మవ్యాయామ ప్రయోజనాలు : శరీరానికి తైలాభ్యంగనం చేసిన తరువాత పైన తెలిపినవిధంగా ప్రతిరోజూ తప్పకుండా ఈ కనీస సూక్ష్మ వ్యాయామం ప్రతిమనిషి చేసితీరాలి. దీనివలన పైన పూసిన తైలం ఒక గంటలోపుగా శరీరంలోని అన్ని అంతర్భాగాలలోకి ఎముకల సంధులలోకి చొచ్చుకుపోతుంది. లోపల ఆయాధాతువులలో అంతకుముందు చేరివున్న మలినవాయువులను, మలపదార్థాలను కరిగించి ఆయాభాగాలకు సహజ శక్తిని మృదుత్వాన్ని కలుగజేస్తుంది.

దీనివలన క్రమక్రమంగా శరీరంలోఉత్సాహం, నడకలోవేగం సంధులలో పటుత్వం చర్మంపై నిగారింపు, మనసులో ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందుతయ్. **(సశేషం)**

ఆయుర్వేదంతో - అనేక సమస్యలు తీరినయ్

ఆయుర్వేదమ్మ డి. కృష్ణమ్మ, మక్తల్, ఫోన్ : 9849555673.

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. మేము ప్రతిరోజూ జీటీవీలో ప్రసారమయ్యే "ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం"చూసి ముఖంపై వచ్చే నల్లమచ్చలకు పసుపు, పాతబెల్లంతో పొడిని తయారు చేసుకొని ఉపయోగించుటవల్ల మచ్చలు తగ్గినయ్.

అదేవిధంగా కలబందనూనె, కిడ్నీల సమస్యల కొరకు ఉత్తరేణి గుటికలు, వాత తిమ్మిర్లకు వాము వినియోగించి ప్రయోజనం పొందాము.

కంటిచూపు మెరుగుపడుటకు గసగసాల పౌడర్, బాదం, మిరియాలు నెయ్యిలో వేయించి వాడుటవల్ల కంటిచూపు మెరుగుపడింది. ఉసిరిని ఎండబెట్టి నేతితో వేయించి తినుటవల్ల వెంట్రుకలు రాలుట తగ్గింది.

ఈవిధంగా మీరు చెప్పిన ప్రతి విషయాన్ని బాగా విని మేము మాత్రమే కాకుండా మా చుట్టు ప్రక్కల వారికి కూడా వీటి ఉపయోగాల గురించి తెలియజేసి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం ప్రచారంలో మావంతు బాధ్యతను మేము కూడా నిర్వహిస్తున్నాము.

ఇలా అందరికి ఉపయోగకరమైన విషయాలను తెలియ జేస్తున్నందులకు మీకు మా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాము.

దోరగా వేయించిన మిరియాలచూర్ణం 30గ్రా॥, తేనె 40గ్రా॥ కలిపి మెత్తగా మర్థించి జాగ్రత్త పెట్టుకొని, పూటకు రెండున్నర గ్రాములు మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే, పేగులు దిగబడుటమాని స్వస్థానమునకు వచ్చును.

శ్రీమన్నారాయణమూర్తి ప్రసాదించిన శతావరీలేహ్యంతో - శతమానంభవతి

పండిత ఏల్చూరి



ప్రియమైన అభిమానులారా! ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో చెప్పబడిన అనేక రకరకాల లేహ్యాలు మనచెప్పుకుంటున్నాం. ఈ లేహ్యాలన్నీ తినడానికి ఎంతో రుచినిపుట్టిస్తూ వ్యాధులనుకూడా తగ్గిస్తున్నయ్. శరీరానికి అమితమైన బలాన్ని, శక్తిని, సౌందర్యాన్నికూడా అందిస్తున్నయ్. మనం మనకరసరమైన ఏదో ఒక లేహ్యాన్ని తయారు చేసుకొనిగాని అంగడిలో కొనుక్కొనిగానీ వాడుతూ ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొందుతున్నాం.

కానీ, ఇంత అతిరుచికరమైన పద్ధతిలో ఒక ఔషధాన్ని తయారుచేసి మానవాళికి అందించాలనే మహాసంకల్పంతో వీటిని నిర్మించిన మన మహాఋషులను మనం మరచిపోయాం. మేలుచేసిన వారిని మరిచి పోయే జాతి ఏనాటికీ అభివృద్ధి చెందలేదు కాబట్టి ఆ తప్పును మనం సరిదిద్దుకొంటూ మనకోసం జీవితకాలమంతా శ్రమించిన ఆ మహర్షులకు కృతజ్ఞతాపూర్వక అభివందనలు తెలుపుకుంటూ ఈ లేహ్యాన్ని తయారుచేసుకుందాం.

కావలసిన వస్తువులు : శతావరీ (పిల్లగడ్డలు) వేర్ల రసం ఒకకేజీ, నేలగుమ్మడి గడ్డలరసం ఒకకేజీ, చెరకుగడలరసం ఒకకేజీ, బూడిద గుమ్మడికాయల రసం ఒకకేజీ, నేలఉసిరి సమూలరసం ఒకకేజీ, నేలతాడి గడ్డలరసం ఒకకేజీ, మునగచెక్కరసం ఒకకేజీ, దూలగొండి సమూలరసం ఒకకేజీ, నల్లపెసరకట్టు ఒకకేజీ, ఉసిరికపండ్లరసం ఒకకేజీ, తులసిరసం ఒకకేజీ, కొబ్బరిపాలు ఒకకేజీ, ఆవుపాలు ఒకకేజీ, అరటిపండ్లరసం ఒకకేజీ తీసుకోవాలి. చక్కెర ఏడుకేజీలు తీసుకోవాలి. ఆవునెయ్యి అరకేజీ, తేనెఒకకేజీ సేకరించుకోవాలి.

అదేవిధంగా ఏలకులు, దాల్చినచెక్క, ఆకుపత్రి, తవాక్షీరి, ద్రాక్షపండ్లు, పెన్నేరుగడ్డలు, ధనియాలు, సుగంధపాలవేర్లు, అతిమధురం, ఇప్పపూలు, కరక్కాటకశృంగి, జాపత్రి, తీటకోవెలవిత్తులు, సహజీర, చాగనారమట్ట, తామరదుంపలు, కురువేరు, ఇవన్నీ దినుసుకు 10గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోవాలి. సొంఠి, పిప్పళ్ళు, ఈ రెండు ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పైన తెలిపిన అన్నిరసాలను ఒకపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి మంటపెట్టాలి. రసాలు వేడెక్కి ఉడుకుతుండగా అందులో చక్కెరవేయాలి. క్రమంగా రసాలన్నీ ఇగిరిపోతూ పంచదార పాకంగా మారే సమయంలో ఆవునెయ్యి మరియు మిగిలిన అన్ని దినుసుల చూర్ణాన్ని కలపాలి.

పదార్థమంతా లేహ్యంలాగా కలిసిపోగానే పాత్రను దించి చల్లార్చి అందులో తేనె కలపాలి. ఈ లేహ్యాన్ని నేతితో మగ్గిన కుండలోగానీ, జాడీలోగానీపెట్టి పైన మూతమూసి వాసెనకట్టు గట్టిగా కట్టి ఆ పాత్రను ధాన్యంలోపెట్టి పదిహేనురోజుల తరువాత బయటకుతీయాలి.

వాడేవిధానం : శారీరకబలాన్ని, జీర్ణశక్తినిబట్టి ఈలేహ్యాన్ని ప్రతిరోజూ పదినుండి ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా ముప్పైగ్రాములకు పెంచుకోవాలి. ఈ అద్భుతమైన హల్వాను సేవించిన తరువాత ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలుతాగాలి.

ప్రయోజనాలు : ఈ లేహ్యం స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు సేవించదగినది. ముఖ్యంగా సంతానహీనులైన స్త్రీ పురుషులు ఆరునెలల పర్యంతం ఈ లేహ్యాన్ని సేవిస్తే సమస్తదోషాలు హరించి వారికి సంతాన యోగం కలుగుతుంది.

అదేవిధంగా పూర్తిగా క్షయించిపోయిన నంపుసకుడు సైతం ఈ లేహ్యసేవనవల్ల సంపూర్ణయవ్వనవంతుడు కాగలుగుతాడు.

అలాగే, దీన్ని వాడుతుంటే స్త్రీల బట్టంటురోగాలు, స్త్రీ పురుషుల రక్తపైత్యం, ఆమ్లపైత్యం, కామెర్లు, పాండురోగం, క్షయ, మూత్రరోగాలు అన్నిరకాల మేహరోగాలు హరించిపోతయ్.

అంతేగాక, తినడానికి రుచి, శరీరానికి బలం, చర్మానికికాంతి, కలుగుతూ ఆయువు వృద్ధిచెందుతుంది. ఇది నారాయణమూర్తిచే చెప్పబడిన మహాదివ్య శక్తులు గల లేహ్యం.

వాత పిత్త కఫాలే జనన మరణ కారణం

వాయువే ఆయువుకు మూలం

ఆ వాయువు ప్రకోపిస్తే శరీరమంతా రోగాలకు ఆలవాలం

ఆ మూడింటి సమతౌల్యతే ఆరోగ్యకారణం -2

ప్రియమైన ఆయుర్భ్రాతబిడ్డలారా! గతసంచికలో వాత, పిత్త, కఫాలనబడే త్రిదోషాల సమస్థాయి ఆరోగ్యమని అసమస్థాయి అనా రోగ్యమని చెప్పకున్నాం. అలాగే వాత, పిత్త, కఫాలనబడే మూడింటిలో వాతమే అత్యంత ప్రధానమైనదని దానివలననే పిత్తము, కఫము శరీరములో చలిస్తూవుంటాయనికూడా తెలుసుకున్నాం. అందుకే వాయుస్వరూపుడైన పరమశివుడికి మిగిలిన దేవతలందరికన్నా అగ్రస్థానం ఇవ్వబడిందనికూడా మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

ప్రాణంపోసే ప్రాణవాయువు మానవులుచేసే తప్పిదాలవల్ల చెడిపోయి ప్రకోపిస్తే ఆ ప్రాణవాయువే ప్రాణాంతక వాయువుగా మారి శరీరంలోని సర్వాంగాలను చెరచి నానావిధమైన భ్రష్టరోగాలను కలిగిస్తుంది. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.



మనిషి తన ప్రాణాన్ని తానే ఎలా నాశనం చేసుకుంటున్నాడు?

బాహ్యప్రపంచంలో ప్రమాదకరమైన విషరసాయనిక పదార్థాలను వాడుతూ వాయువును ఎలా మానవులు మలినపరుస్తున్నారో అదే విధంగా శరీరంలోపలికికూడా ఉదయంనుండి రాత్రివరకు జీవిత పర్యంతము వినాశకరమైన విదేశీ విషరసాయనిక పదార్థాలతోకూడిన పానీయాలు పదార్థాలు సేవిస్తూ శరీరంలోని వాయువునుకూడా విష వాయువుగా మార్చుకుంటున్నారు.

ఈ సమస్తమైన ప్రకృతి వాయువుయొక్క ఆధీనంలో వుంది. ఆ ప్రకృతికి ప్రతిరూపమైన మానవశరీరంకూడా వాయువుయొక్క ఆధీనంలోనే వుంటుంది. వాయువుచెడితే ప్రకృతి చెడుతుంది. అలాగే మనిషికూడా చెడిపోతాడు. ఎవరు ప్రకృతిని అనుసరించి ప్రకృతి నియమాలను తూ.చ. తప్పకుండా పాటిస్తారో వారి శరీరంలోమాత్రమే వాయువు అదుపులో వుండి ఆయువును అనంతంగా పెంచుతూ కాపాడుతుంది. అలాగే ఎవరు ప్రకృతి నియమని బంధనలను ఉల్లంఘిస్తారో వారి శరీరంలో వాయువు మలినరూపంచెంది మృత్యువుగా మారి ప్రాణాంతకమౌతుంది.

వేళకు నిద్రించడం, వేళకులేవడం, వేళకు భుజించడం మొదలైన కాలసంబంధమైన కార్యక్రమాలు కాలానుగుణంగా చేయకపోవడం వల్ల ఈనాటి ఆధునిక మానవుల శరీరాల్లో విష వాయువులు అధికంగా తయారౌతున్నయ్.

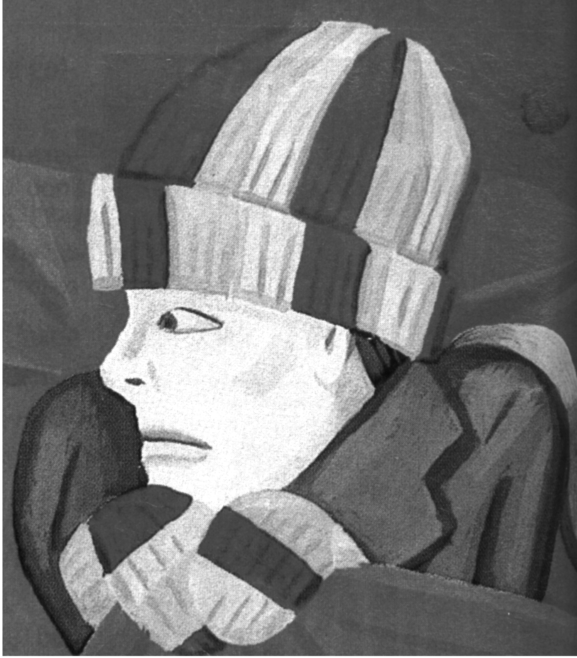
ఈ విషవాయువులు అజీర్ణంనుండి అగ్ని మాంద్యంనుండి మల బద్ధకంనుండి అరగని పదార్థాలనుండి అతిచల్లని ఉడికీఉడకని పదార్థాలనుండి ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలనుండి తయారౌతయ్.

ఈనాడు మనఇండ్లలో పెద్దలు, పిల్లలు అందరూ ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తూ తమ ప్రాణశక్తిని మృత్యుశక్తిగా మార్చుకుంటూ రోగాల పాలై రోజురోజుకు మరణానికి దగ్గరవుతున్నారు.

సకల జీవరాశులలో బుద్ధిజీవిగా పేరు పొందిన మానవుడు ఈ తప్పులను సరిదిద్దు కోగలగాలి. శరీరాన్ని మనసును ప్రక్షాళన చేసుకొని అపురూపమైన మానవజన్మను సార్థకం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించాలి.

అలా ప్రయత్నించకపోతే ఏ ఏ ఉపద్రవాలు ఉప్పెనలు ఉత్పాతాలు శరీరంలో సంభవించి అందమైన జీవితం ఎలా అంధకారబంధురంగా మారుతుందో తెలుసుకుందాం.

ప్రకోపించిన వాయువుతో ప్రమాదకర వ్యాధులు



మానవుల దినచర్యలో జరిగే తప్పులవల్ల శరీరంలో వాయువు మలినరూపం చెంది ప్రకోపించి తన ప్రతాపంతో పైత్యాన్ని, కఫాన్ని కూడా మలినపరచి అనేకమైన వ్యాధులను, బాధలను కలుగచేస్తూ శారీరకబలాన్ని, కాంతిని సుఖసంతోషాలను దూరంచేస్తుంది.

❋ మలినవాయువు మనసును, వ్యాకులపరచి క్రామ క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములనబడే అరిషడ్ వర్గాలను రెచ్చగొడుతుంది.

❋ శరీరంలోని కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మం, మొదలైన సమస్త ఇంద్రియాలను బలహీనపరచి వికలాంగతను సృష్టిస్తుంది.

❋ స్త్రీలకు శరీరంలో వాయువు ప్రకోపిస్తే దాని ప్రభావంతో గర్భస్థ పిండం నశించిపోయి గర్భస్రావం ద్వారా బయటపడుతుంది.

❋ లేదా గర్భస్థపిండాన్ని కడుపులోనే వికలాంగిగా మారుస్తుంది.

❋ ప్రసవకాలం దాటినాకూడా బిడ్డను బయటకు రాకుండా ఆపివేస్తుంది.

❋ శరీరంలో వాయువు అధికంగా ప్రకోపించే కొలదీ మానవులలో అనవసరభయాలు, ఆందోళనలు, అధికమోహము, దీనత్వము, శోకము, అర్థంలేకుండా మాట్లాడే వాచాలత్వము మొదలైన దుర్గుణాలు కలిగిస్తుంది.



❋ ప్రకోపించిన వాయువు మనుషులచేత అనేక తప్పులు చేయిస్తుంది. అతి పౌరుషాన్ని పెంచి ఇతరులతో గొడవలు సృష్టిస్తుంది. తొందరపాటుగా దూకుడుగా వ్యవహరించి నష్టపోయేటట్లు చేస్తుంది.

అందువల్ల ప్రతిరోజూ నియమబద్ధంగా రెండుపూటలా అర్ధగంట కాలం ప్రాణాయామాన్ని అభ్యాసం చేయడంద్వారా శరీరం లోపల వున్న చెడువాయువులను శుద్ధిచేసుకొని ప్రాణశక్తిని పెంచుకోవాలి.

ప్రాణశక్తి పరిపూర్ణంగా వున్నప్పుడు ఎంతటి క్రూరమైన వ్యాధి అయినా మనలను దరిచేరలేదు. శుభం.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

తండ్రి తోపా లక్ష్మీనారాయణ, తల్లి రంగనాయకమ్మగారి జ్ఞాపకార్థం		
కుమారుడు తోపా కృష్ణమూర్తి, తిరుపతి		రూ.2000.00
టి.జి. వెంకటలక్ష్మి, ఇ.సి.ఐ.యల్. హైదరాబాద్		రూ.1000.00
సమీర్, చెన్నై (ప్రతినెల)		రూ.500.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్, హైదరాబాద్		రూ.300.00
జయంతి రమేష్, రాయదుర్గం		రూ.700.00
రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు		రూ.500.00
జి.ఎ. సుబ్రహ్మణ్యం శాస్త్రి, కుల్లా, తూ.గోజిల్లా. (నెలకు)		రూ.100.00
జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హేమవతి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
చిక్క శేషగిరి రావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
యం.తులశమ్మ, రాయదుర్గం	(నెలకు)	రూ.100.00
యన్. రమణ, హైదరాబాద్		రూ.475.00
జి. అంజనాదేవి, చంద్రపప్రు, ప.గో.జిల్లా.		రూ. 200.00
షేక్ అల్లాభక్ష్		రూ.500.00
అడుసుమిల్లి వెంకటసుబ్బారావు, జగదాంబజ్ఞాపకార్థం		
శ్రీమతి ఏ. మాధురి		రూ.1,116.00
పి. శ్రీరీష కుమారి,		రూ.2,000.00
సుభద్ర, హైదరాబాద్		రూ.500.00
టి. రాజేశ్వరీ, వేములవాడ		రూ.1000.00
మంతెన లక్ష్మి, హైదరాబాద్		రూ.1,116.00
పి. శరత్‌కాంత్‌కుమార్, కంఠేశ్వర్, నిజామాబాద్		రూ.5,000.00
యన్. సోమనాధ శాస్త్రి, తాడేపల్లిగూడెం		రూ.1,000.00

ప్రాత:కాల ఉదకపాన నియమాలు తెలుసుకోండి పదికాలాలపాటు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వర్ధిల్లండి!

-పండిత ఏల్చూరి

విచక్షణాశీలురైన ప్రియపాఠకులారా! ఈనాడు మన రాష్ట్రంలో *"నీళ్ళు తాగటం"* అనేవిషయంలో అనేక వాదోపవాదాలు చర్చలు జరుగుతున్నాయి. అయితే, ఏ సత్యాన్నైనా తెలుసుకోడానికి మన వేదాలు ఇతిహాసాలు ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథాలు ప్రామాణికమైనవి కాబట్టి నీరుతాగే విషయంలో ఆయాశాస్త్రాలు విధించిన నియమనిబంధనలను మనం చెప్పుకుందాం.



రోజూ నిద్రలేవగానే నీళ్ళుఎన్నితాగాలి? ఎలాతాగాలి?

వేదాలు, శృతులు, ఇతిహాసాలు మొదలైన భారతవాఙ్మయంలో ప్రాచీన శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షులు నిర్ధారించిచెప్పిన ప్రాత:కాల ఉదకపాన నియమనిబంధనలను వాటిలాభనష్టాలను సవివరంగా చెప్పుకుందాం.

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మ బిడ్డలారా! రాత్రి నిద్రించేముందు బంగారం, వెండి, రాగి, కంచు, అయస్కాంతం, మట్టి, గాజు, పింగాణి వీటిలో దేనితో చేయబడిన పాత్రలోనైనా మంచినీరు నింపి పడుకునే మంచం పక్కన చెక్కపీటపైన పెట్టుకోవాలి. పై లోహాలలో అన్నింటికన్నా మట్టిపాత్రగానీ, రాగిపాత్రగానీ మేలైనవని అధికశాతం మంది మహర్షులు నిర్ణయించారు కాబట్టి, ఆ పాత్రలు దొరకడం సులువుకాబట్టి వీరు మట్టి ముంతలోగానీ లేదా స్వచ్ఛమైన రాగిచెంబులోగానీ ఒకపెద్దగ్లాసెడు నీరుపోసి నిలువవుంచుకోండి. ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందు అనగా రాత్రి చివరిఝామున నిద్రలేచిన వెంటనే వేరే నీటితో నోరు పుక్కిలించి వూసివేసి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కొని ఆ తడిచేతులతో కళ్ళుతుడుచుకొని మంచంపై కాళ్ళు పైకి పెట్టుకొని తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని చెంబుఅందుకొని ఆనీటిని నిదానముగా కొద్దికొద్దిగా సేవించాలి.

ఎన్నినీళ్ళు తాగడంతో - ప్రారంభించాలి?

కొత్తగా నీరుతాగడం మొదలుపెట్టేవారు ఒకేసారి పెద్దగ్లాసెడునీరు తాగరాదని మహర్షులు నిషేధం విధించారు. ముందుగా మొదటి మూడురోజులపాటు సగం దోసిలిలో పట్టినన్నినీరు తాగడం మొదలు పెట్టి తరువాత క్రమంగా పెంచుతూ పూర్తి దోసెడు నీరువరకు తాగమని సెలవిచ్చారు.

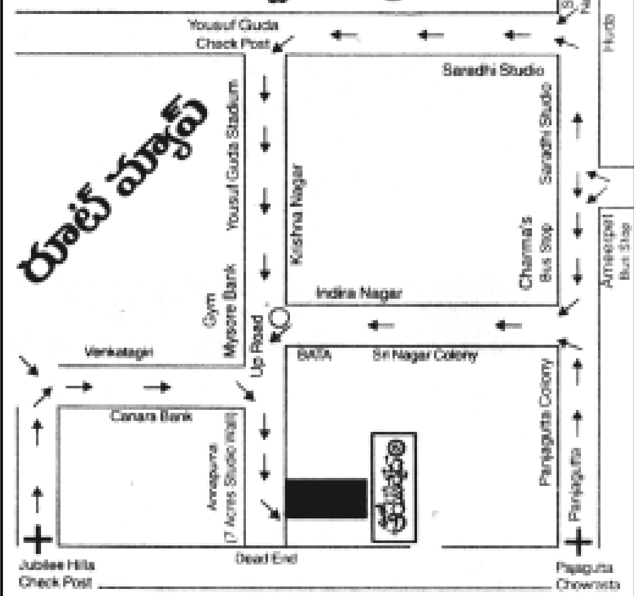
ఎంతకాలం - ఉదయంపూట నీరు తాగవచ్చు?

పైన తెలిపినవిధంగా ఒకమాసంరోజులుగానీ లేక ఆరుమాసముల వరకు గానీ లేక ఒక సంవత్సరంవరకుగానీ లేక వారి వారికున్న వ్యాధులు తగ్గేవరకు గానీ లేక జీవితపర్యంతముగానీ వారి వారి జీర్ణశక్తిని దేహదారుఢ్యాన్ని గమనించుకుంటూ ఒక్కరోజూకూడా మధ్యలో విడువకుండా పైన తెలిపిన పరిమాణంలో నీరుసేవించాలని చెప్పారు.

అయితే, పాత్రను పైకెత్తి తలను పైకెత్తి నీటిని సేవించడంకాకుండా పాత్రలోని నీటిని కుడిచేతిలో పోసుకొని దేవునివద్ద తీర్థం తాగినట్లుగా భక్తితో గౌరవంతో కొద్దికొద్దిగా సేవించాలని కట్టడి చేశారు. దీనిలోని అంతరార్థం మనం అర్థంచేసుకోవచ్చు.

చెంబుపైకెత్తి గటగట తాగేటప్పుడు నీటివేగానికి ఆయా అవయవాలపై ఒత్తిడికలిగి అనేక అనారోగ్యాలకు కారణమౌతుంది కాబట్టి అలాగాకుండా ఏ ఒత్తిడి, ఘర్షణ లేకుండా చేతిలోపోసుకొని నిదానముగా తాగితే ఆరోగ్యం వర్ధిల్లుతుందని మహర్షుల ఆనతి.

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



ఉదకపానంతో - ఉత్తమప్రయోజనాలు



పైన చెప్పిన ప్రమాణంగా ప్రతిమనిషి సూర్యోదయానికి ముందు నీటిని సేవిస్తుంటే శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫాల ప్రకోపము నివారించబడి ముందుగా దోష సామ్యం కలిగి శరీరం సమస్థితికి చేరుతుంది.

సకలరోగాలకు మూలమైన అజీర్ణము, అగ్నిమాంద్యము, అంతర్థానమై జీర్ణశక్తి జఠరాగ్నిశక్తి పెంపొందుతయ్. రోగాలకు నెలవైన మలబద్ధక సమస్య పూర్తిగా నివారించబడి మలమూత్రాలు సాఫీగా విసర్జింపబడతయ్.

ఉదకపానంతో ముందుగా జరిగే ఈ ప్రధానమార్పులవల్ల అప్పటివరకు ఏ వ్యాధిలేనివారికి భవిష్యత్తులో మరెప్పుడు వ్యాధులు కలిగే అవకాశం వుండదు. వారు నిండునూరేళ్ళపాటు నిరోగులుగా ఆనందంగా జీవించవచ్చు. అప్పటికే ఏవో కొన్ని వ్యాధులతో బాధపడేవారికి కూడా పైన తెలిపినట్లు దోషాలు, ధాతువులు క్రమంగా సమస్థితికి చేరడంవల్ల వారికున్న వ్యాధులుకూడా క్రమంగా బలహీనమై కాల గమనంలో వారుకూడా ఆరోగ్యవంతులుగా ఆయుష్మంతులుగా తీర్చి దిద్దబడతారు.

ఉదయజలపానంతో - ఏవ్యాధులు హరిస్తయ్?

పైన తెలిపినట్లుగా నియమబద్ధంగా నీటిని త్రాగేవారికి హృద్రోగము, కాసరోగము, శ్వాసరోగము, క్షయరోగము, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, అతిసారవిరేచనాలు, అతిబలహీనత, అతిమూత్రం, ఆమరోగము, శరీరశూల, ప్లీహరోగము, కృమిరోగము, గుల్మరోగము, విసర్పి, కుష్ఠు, మూర్ఛ, పాండురోగము, అపస్మారము, విషజ్వరాలు, ప్రమేహాలు, గజ్జలలో బిళ్ళలు, గొంతురోగాలు, శిరోరోగాలు, నాసికారోగాలు, నేత్రరోగాలు, ఇంద్రియనష్టము మొదలైన సమస్తరోగాలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

క్రమబద్ధమైన ఉదకపానంతో వ్యాధులు హరించిపోవడంతోపాటు మనసుకు సంతోషము, శరీరానికి పుష్టి, వీర్యానికి పటుత్వము, నిండునూరేళ్ళ ఆయువు లభిస్తాయని మహర్షుల ఉవాచ.

నానారోగహరం - నాసాజలపానం

పైన తెలిపినవిధంగా నోటిగుండా దోసెడునీరు సేవించిన తరువాత ముత్యపు చిప్పలో పట్టినన్ని అనగా ముడిచిన అరచేతి గుంటలో పట్టినన్నీ నీరు ముక్కురంధ్రములగుండా లోనికి పీల్చి తాగమని మహర్షులు చెప్పారు. ఇంతకుముందు ముక్కుద్వారా నీరు పీల్చడం అలవాటు లేనివారు కొత్తగా పీల్చడం మొదలుపెట్టేముందు ఒకటి లేక రెండుచుక్కలు మాత్రమే ముక్కుతోపీలుస్తూ క్రమక్రమంగా అయిదు చుక్కలు పదిచుక్కలు అలా పెంచుకుంటూ ఇబ్బందికలగకుండా అరచేతిగుంటలో పట్టినన్నినీరు ముక్కుతోపీల్చి తాగటం అలవాటుచేసుకోవాలని సెలవిచ్చారు. ఈ అలవాటుకూడా జీవితకాలమంతా ఆచరించవచ్చని కూడా ఉద్ఘాటించారు.

నాసాజలపానంతో ఏ రోగాలు నయమౌతయ్?



పైన తెలిపిన విధంగా నిత్యం నియమబద్ధంగా నాసాజలపానం చేస్తుంటే దవడలలో పుట్టే 11 రకాల వ్యాధులు, దంతాలలోపుట్టే 11 రకాల వ్యాధులు, ముక్కునందుపుట్టే 7 రకాల వ్యాధులు, గొంతులో జనించే 8 విధాల వ్యాధులు, చెవులలోపెట్టే 26 రకాల వ్యాధులు, నేత్రాలలో జనించే 90 రకాల వ్యాధులు, శిరస్సులో జనించే 21 రకాల రోగాలు, క్రమంగా హరించిపోతయ్.

అభిమానులకు - ఆత్మీయ పిలుపు



ప్రియమైన అభిమానులారా! పైన తెలిపిన రెండురకాల ఉదకజలపాన నియమాలు ప్రాచీనకాలంలో మహర్షుల అనుభవాలద్వారా ప్రయోగాల ద్వారా నిరూపించబడిన నిండుసత్యాలు. ముందుగా మీరు ఈ నియమాలను పాటించడం అలవాటుచేసుకొని వాటి ఉపయోగాలను ప్రయోగపూర్వకంగా నిరూపించుకొని సాటి సోదరీసోదరులందరికి తెలియజేయండి. ఖర్చులేని, కష్టంలేని అపకారం లేని ఈ మార్గాలు మానవులకు ఏ వ్యాధులు కలుగకుండా ముందుజాగ్రత్తచర్యలుగా ఆచరించదగినవి. కాబట్టి ఆలస్యం చేయకుండా మన ఆయుర్వేద ప్రచారంలో ఈ అంశాన్నికూడా చేర్చండి. శుభం.

ప్రకృతి అడుగుజాడల్లో - వ్యవసాయం

శ్రీ కె.వి.రావు, కొల్లూరు; శ్రీ చలసానిదత్, విజయవాడ.



ముందుమాట

కొన్నివేల సంవత్సరాలనుండి మనదేశంలో వ్యవసాయమే ప్రధాన వృత్తిగా వుంది. ఈ రోజున కూడా సుమారు ప్రపంచంలో సగంమంది వ్యవసాయంమీదే ఆధారపడివున్నారు. 1955-60లో విదేశీయులు ప్రవేశపెట్టిన హరితవిప్లవం, కొత్తరకాల విత్తనాలవలన, రసాయన ఎరువులు వాడుటవలన, తాత్కాలికంగా దిగుబడులు పెరిగినమాట వాస్తవమే. కానీ, దీనివలన పంటలకు అంతకుముందులేని తెగుళ్ళు, పురుగులబెడద ఎక్కువై, రసాయనికమందుల వాడకంకూడా విపరీతముగా పెరిగి, ఆహారపదార్థాలలో పోషకవిలువలు సగానికి పైగా తగ్గి, భూమి, పర్యావరణం చివరకు త్రాగేనీరు, పాలుకూడా కలుషితాలై, మనుషులకు రకరకాల దీర్ఘకాలిక ప్రమాదకరరోగాలు రావటం కూడా ఎక్కువైపోయిందనేది కూడా అంతకన్నా నగ్నసత్యమే.

అందువలన, ప్రపంచంలో చాలాదేశాల వ్యవసాయశాస్త్రవేత్తలు అధిక దిగుబడుల సాధనే ప్రధానం కాదని ప్రపంచ పర్యావరణం కలుషితంగాకుండా కాపాడబడాలన్నా ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన పోషక విలువలుగల ఆహారం అందించాలన్నా, అనేకవేల సంవత్సరాలనుండి, భారతీయులు పాటించిన, సేంద్రియ పద్ధతులే మేలనే భావంతో పరిశోధన సాగిస్తున్నారు.

భారతదేశంలో వేలసంవత్సరాలనుండి పండించబడుతున్నభూమి, నిస్సారంకాకుండా నాటిమనపెద్దలు జాగ్రత్తవహించారు. కాని, మనం గత 50 ఏండ్లల్లో ఆభూమిని విదేశీ రసాయనిక ఎరువులతో విత్తనాలతో పురుగులమందులతో పూర్తిగా నిస్సారంచేయుటంలో సఫలమైనాము. తిరిగి ఈ భూమిని సారవంతం చేయగలిగినప్పుడే మన మాశించిన పంటలదిగుబడులు పొందవచ్చు.

ఏ పంట పండించాలన్నా, భూమాత సజీవంగా వుండాలి. అనగా భూమిలోని సూక్ష్మక్రిములు, వానపాములు, కోటానుకోట్లుగా భూమిలో అభివృద్ధి చెందాలి. ఈవిధంగా జరగాలంటే మనం వాటికి అనుకూల వాతావరణం, ఆహారం సమకూరుస్తుండాలి. అనగా భూమిలో మరలా జీవశక్తిని పునస్సృష్టిచేయాలి. మొక్కలు పెరిగే వివిధ దశలలో, మొక్కలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుటకు, ద్రవరూపంలో పోషక పదార్థాలు, చీడపీడలు, కలుపు వగైరా రాకుండా, వస్తే వానిని నివారించే పద్ధతులు పాటించాలి. ఈ పద్ధతులవలన పర్యావరణం కలుషితం కాకూడదు. పంటల పోషక విలువలు పెరగాలేగాని తగ్గకూడదు. భూమిని అతిత్వరగా సజీవం చేయాలి. అనగా ప్రకృతిలో లభించే వివిధరకాల ఆకులు, కాయలు వగైరాలతో ద్రావణం తయారుజేసుకోవడం తయారైన ద్రావణాలు, నిల్వజేసుకునే పద్ధతులు పాటించడం, అవి వివిధపంటలలో వాడే విధానము రైతుసోదరులందరికి తెలియపరచడం యుద్ధప్రాతిపదికపైన జరగాలి. ఆ సదుద్దేశ్యంతోనే మేము ఈ వ్యాసాన్ని ప్రకటిస్తున్నాం.

భూసారాన్ని - ఎలా అభివృద్ధిచేయాలి?

ఏ మొక్కైనా తనకు కావలసిన పోషకపదార్థములలో 95 నుండి 98 శాతం వరకు ప్రకృతి నుండే గ్రహిస్తుంది. మిగిలిన 5 నుండి 2 శాతం మాత్రమే భూమినుండి సూక్ష్మక్రిముల ద్వారా గ్రహిస్తుంది. కావున మనం భూమిలో సూక్ష్మక్రిముల శాతం బాగా పెంచవలసిన ఆవశ్యకత వుంది. అందుకు దిగువ తెలియపరచిన పద్ధతులు పాటించాలి.

ప్రతిసంవత్సరం ఒక ఎకరానికి కనీసం 4 నుండి 5 టన్నుల వరకు కంపోస్టు ఎరువు వాడాలి. వివిధరకముల విత్తనములతో పచ్చిరొట్ట ఎరువుపెంచి, పూతవచ్చే సమయంలో అనగా 40 నుండి 45 రోజుల వయస్సులో భూమిలో కలియదున్నాలి. భూమి తేమగావున్నపుడు సాయంకాల సమయంలో, సంవత్సరంలో కనీసం 4సార్లు బి.డి.-500 మరియు సి.పి.పి. కలిపి పొటెన్సిపైజేసి భూమిపై చల్లాలి. ఈ పనులన్నీ చంద్రుడు శుక్లపక్షమిలో (డిసెండింగ్ పీరియడ్‌లో) వున్నపుడు మాత్రమే చేయాలి.

కంపోస్టు, పచ్చిరొట్ట ఎరువు, మొక్కలకు పోషక పదార్థములందించే సూక్ష్మక్రిములు బాగాపెరిగి భూమిలో జీవపదార్థం (హ్యూమస్) అభివృద్ధి చెందుటకు తోడ్పడుతుంది. మూడుసంవత్సరాలపాటు పైన పేర్కొన్న ప్రకారం చేసినతరువాత, కంపోస్టు తగ్గించినా, ఇబ్బందివుండదు. రసాయన ఎరువులు వాడకముందు మనభూమిలో కర్బనము 2 నుండి 3 శాతం వుండేది. అదియిప్పుడు 0.2నుండి0.5 శాతానికి తగ్గిపోయింది. ఈ కర్బనశాతం మరల పూర్వస్థితికి పైపద్ధతుల వలన పెంచవచ్చు.

చెడు అలవాట్లవల్ల సుఖవ్యాధులు సోకి పురుషులకు మర్మావయవం వాచినప్పుడు పోకచెక్కలు 5 గ్రా॥ మంచిగంధం 5 గ్రా॥ కలిపి నీళ్ళతో నూరి త్రాగుతూ వుంటే లింగవాపులు తగ్గిపోతయ్.



కంపోష్టు - ఎలా తయారుచేయాలి?

కంపోష్టు తయారుచేయడానికి చాలా పద్ధతులున్నయ్. క్రింద తెలియపరచిన పద్ధతి, అందరు రైతులు, అతి స్వల్పఖర్చుతో తమ చేలలోని చెట్లనీడలోకాని, పశువుల కొట్టములలోగాని, ధాన్యము నూర్చిన కల్లాలలోగాని చేసుకొనవచ్చు.

కంపోస్టుకు - కావలసిన పదార్థములు

1. వరిగుల్లపొట్టు, మినపకంప - పొట్టు, చెఱకు ఆకు వగైరా (వివిధ పంటలు అవశేషాలు) 2. రోడ్లప్రక్కన, కాల్వకట్టలపైన, చేలదగ్గర పెరిగే జిల్లేడు, ఉమ్మెత్త, వెంపలి, కుప్పింట, భూతులసి, గలిజేరు వంటి మొక్కల పచ్చిఆకులు. 3. పశువుల ఎరువు, 4. నీరు, 5. సూక్ష్మక్రిములు (పంచగవ్య, సి.పి.పి. వగైరా)

తయారుచేయుపద్ధతి

వీలైనంతవరకు చెట్లనీడన 5 మీటర్లు బారు, 2 మీటర్లు వెడల్పుగల ప్రదేశాన్ని గుర్తించి, నాలుగువైపులా నాలుగు పుల్లలు గుచ్చి, ఒకబకెట్ పేడకలిపిన నీరు ఒకరోజుముందు, సాయంత్రపు పూట, చిమ్మాలి. మరుసటిరోజున పుల్లలమధ్యమట్టి, అక్కడక్కడ గెలికి కదిలించి (తేలికగా పైకి లేవగొట్టుట) మరల ఒకబకెట్ పేడకలిపిన నీరు చల్లాలి. మధ్యలో ప్రతి 1.25 మీటర్లకు రెండు అంగుళముల మందము, ఆరు అడుగుల పొడవు వున్న కర్రలు మొత్తము మూడు పాతాలి. తరువాత, అరడుగు మందం మించకుండా, ఎండు పదార్థాలు (వరిగుల్ల, మినపకంప, పొట్లు వగైరా) పరచాలి. పంచగవ్య కాని, కోడిగ్రుడ్లు లేక చేపల ఎమినోయాసిడ్ గాని కలిపిన నీరుబాగా (100 యం.ఎల్ 100 లీటర్లునీరు) చల్లి నీరుకారే విధంగా తడపాలి.

తరువాత పచ్చి ఆకులు, లేతకాడలు (ఆకుల రంగులో వున్న లేతకాడలు) వగైరా వీలైనంత మందంలో (ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఎండు పదార్థంకన్నా ఎక్కువ మందముండరాదు) పరచి పలుచగా నీరుచల్లాలి. దీనిపైన పలుచగా పెంటపోగుగాని, చెఱకుపిల్టరు మట్టిగాని, ధాన్యపు మిల్లులో దొరికే నున్న/దువ్వగాని లేక కాల్వలోది గాని, చెరువులోదిగాని మట్టి, పలుచని పొరగావేసి నీరుచల్లాలి. ఈవిధంగా పరచి, ఎండు పదార్థం బాగా తడుపుతూ నీరుచల్లుతుండాలి. సుమారు ఒకగుట్టకు 1000 లీటర్లనీరు, ఒక లీటరు పంచగవ్యంగాని, ఎమినోయాసిడ్ గాని, ఒకకేజి సి.పి.పి. గాని సరిపోవును. గుట్ట ఎత్తు అయిదు అడుగులకంటే ఎక్కువ వుండకూడదు.

కంపోస్టు తయారీలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

ఎట్టి పరిస్థితులలోను గుట్ట ఎక్కి తొక్కరాదు. రెండు ప్రక్కలనుండి చేతితో పొరలుసర్ది నీరు చల్లుతుండాలి. కర్రలు పెట్టటం మరువ కూడదు. పని మొదలుపెట్టిన తరువాత, అదేరోజున మొత్తం పని పూర్తిజేయాలి. మరుసటిరోజున కర్రలను కొద్దిగా కదిపి చెయ్యి పెట్టి చూస్తే అడుగున చాలా వేడిగా వుంటుంది (సుమారు 60 నుండి 70 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడు) అంటే గుట్ట చాలాబాగా తయారైందని సూక్ష్మ క్రిములు తమపని ప్రారంభించినవని అర్థం.

పంచగవ్య వగైరా దొరకని యెడల సుమారు 40 కేజీల పచ్చిపేడ కలిపిన నీరు ఉపయోగించవచ్చును. కర్రదగ్గర వేడిలేకుండా చల్లగా వున్నట్లయితే నీరు ఎక్కువన్నా అయి వుండాలి, లేక గుట్టలో పొరలు బాగా ఒత్తుకొని వుండాలి. దీనివలన సూక్ష్మక్రిముల ప్రక్రియ ఆలస్యంగా ప్రారంభమౌతుంది. కాబట్టి మూడవరోజున మరలా చూస్తే అడుగున వేడిగా వుండాలి. అలా లేనియెడల ఆ గుట్టను తీసి మరలా కొత్తగా తయారుచేయండి.

బాగా తయారైన గుట్ట, పక్షం రోజులలో షుమారు ఒకఅడుగు, అడుగున్నర వరకు కుంగిపోతుంది. ప్రతిరోజూ 2 లేక 3 బకెట్ల నీరు జల్లండి. 45వ రోజున గుట్ట మొత్తం తిరుగతోడండి. ఆ సమయంలో బయటపదార్థాలు, లోపలికి, లోపలపదార్థాలు బయటకు రావాలి. తిరుగవేయునప్పుడు తగిన తేమవుండే విధంగా పేడకలిపిన నీరు చల్లండి. ఈసమయంలోగూడ గుట్ట తొక్కకండి. తగిన తేమవున్న, కంపోస్టుగుట్టలు, తయారుచేసిన రోజునుండి, సుమారు 3నెలల్లో మంచి ఎరువుగా తయారౌతుంది. సుమారు 10 క్యూబెక్ మీటర్లు అనగా 4 నుండి 5 టన్నుల శ్రేష్ఠమైన కంపోస్టు లభిస్తుంది. తగినతేమ వున్నప్పుడు, చంద్రగమనం శుక్లపక్షంలో (డిసెండింగ్ పీరియడ్‌లో) వున్నపుడు, చేలో చిమ్మి దున్నాలి. పండ్లమొక్కలకు వేర్లకుదగ్గరగా ఎరువుగా వేయవచ్చు.

అతిముఖ్యగమనిక

1) వీలైనంతవరకు కంపోస్టును చెట్టునీడలో తయారుచేయాలి. లేనిఎడల పైన వరిగడ్డిగాని, కొబ్బరి లేక తాటాకుగాని కప్పివుంచాలి.

2) కంపోష్టు తయారుజేయుట, తిరుగవేయుట, చేలోజిమ్మి కలియ బెట్టుట వగైరా పనులన్నియు చంద్రగమనం శుక్లపక్షములో (డిసెండింగ్ పీరియడ్‌లో) వున్నపుడు చేస్తుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు.

3) తయారైన కంపోస్టు వెంటనే వాడనియెడల శంఖు ఆకారములో నీడన నిల్వవుంచి తగిన తేమ వుండేటట్లు గోనెసంచి తడిపి కప్పివుంచాలి. **(వచ్చేసంచికలో పచ్చిరొట్ట ఎరువు తయారీవిధానం తెలుసుకుందాం)**

నిజమైన శిష్యులకు నిండుహృదయంతో ఆహ్వానం
క్రింది అర్హతలుంటే శిష్యులై ఆచార్యులై దేశసేవలో తరించండి.

300 మంది ప్రత్యేక శిష్యులకు అక్టోబరులో ఉచిత శిక్షణ (వేదిక వివరాలు తరువాత తెలియజేయబడతయ్)

యుగయుగాలుగా మనదేశంలో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం గురుశిష్య పరంపరగా ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు అందించబడుతూ భారతీయసమాజాన్ని సంరక్షిస్తూ వచ్చింది. విదేశీజాతులు మనదేశాన్ని ఆక్రమించిన తరువాత ఆగురుశిష్యపరంపర క్రమక్రమంగా కనుమరుగైపోయి ఆరోగ్యవిజ్ఞానంకూడా ప్రజలకు దూరమైపోయింది. అందువల్ల విదేశీవిషసంస్కృతి స్వదేశంలో మారుమూల కుగ్రామాలలో విస్తరించి వ్రేళ్ళూనుకుపోయింది. ఈవిదేశీ భ్రష్టనాగరికత అసలురూపం తెలియనిప్రజలు దాని పైపైమెరుగులకు భ్రమపడి దానికి దాసోహమై నిత్యరోగ పీడితులుగా మారిపోయారు. అందుకే మరలా మనస్వధర్మాన్ని, స్వసంస్కృతిని, స్వంతఆయుర్వేద జీవనధర్మాలను పునరుజ్జీవింప చేయుటకోసం ఈగురుశిష్యపరంపరను పునఃప్రారంభం చేయాలని సంకల్పించాము. ఇది మహామహోన్నత మానవతా వాదులైన మహర్షుల ఆజ్ఞ.

ఈ పరంపరలో ప్రవేశించబోయే శిష్యుల అర్హతలు

★ మనసా వాచా కర్మణా ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానంపట్ల సంపూర్ణవిశ్వాసం గాఢానురక్తి కలిగిఉండాలి. ★ గురువులను తల్లిగా, తండ్రిగా సరస్వంగా భావిస్తూ వారిపట్ల పరిపూర్ణ విశ్వాసం వినయవిధేయతలు కలిగివుండాలి. ★ సంసారసంబంధమైన సమస్యలు ఎన్నివున్నా వాటన్నింటికన్నా ఆయుర్వేద ధర్మరక్షణబాధ్యతే ప్రధానమైనదిగా భావించాలి. ★ మానవసంబంధమైన ధనార్జన, పదవీకాంక్ష, విలాసాల వెంపర్లాట, లేశమైనా లేనివారుగా సన్యాసస్వభావముతో ఆయుర్వేదధర్మప్రచారమే పరమలక్ష్యంగా భావించాలి. ★ మోసం, ద్వేషం, అసూయ, ఆవేశం, ఆందోళన, అవిశ్వాసం మచ్చుకైనలేని ధీరోదాత్తులుగా, ధీరగంభీరులుగా, ధీరశాంతస్వభావులుగా వుండాలి. ★ సదా పెదవులపై మందహాసాన్ని చిందిస్తూ విమర్శకులను, వ్యతిరేకులను కూడా తమమార్గంవైపు తిప్పుకోగల నిపుణత, చతురత అలవాటుచేసుకోగలగాలి. ★ దేశభక్తి, మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి కలిగివుండి ఈ ధర్మసంస్థాపనే జీవితధ్యేయమై ఉండాలి.

అర్హతగల శిష్యులకు - అనుశాసనాలు

✻ శిష్యులుగా స్వీకరించినవారికి ప్రత్యేక శిక్షణా తరగతులద్వారా ఈవిజ్ఞానాన్ని బోధించి వారిని ఆచార్యులుగా గుర్తించి వివిధ ప్రాంతాల ప్రచార బాధ్యత అప్పజెప్పబడుతుంది. ✻ వారి భోజన, ప్రయాణ తదితర సదుపాయాలకు తగిన మార్గాలు సూచింపబడుతాయి.

✻ అమూల్యమైన ఆయుర్వేదరహస్యాలు, ధ్యానమార్గాలు ఈప్రత్యేక శిష్యవర్గానికి వారివారి స్థాయి అర్హతలనుబట్టి ప్రదానం చేయబడతయ్.

ఎవరు శిష్యులుగా చేరవచ్చు?

✻ ఇంతవరకు వివాహం కాకుండా ఇకముందుకూడా ఆజన్మబ్రహ్మచారి/బ్రహ్మచారిణులుగా వుంటూ దేశసేవ చేయాలనే కోరికగలవారు. ✻ అలాగే, పదవీవిరమణపొంది బాధ్యతలు, బాదరబందీలు తీరిపోయి శేషజీవితాన్ని ఉత్తమకార్యాలకు వినియోగించాలనే ఉన్నతసంకల్పం కలవారు. ✻ విధివశాన భార్యనుకోల్పోయిన భర్తలు, లేక భర్తను కోల్పోయిన భార్యలు ఒంటరిగా ఏ బరువుబాధ్యతలు లేనివారై వుండి సంఘసేవలో జీవితాన్ని గడపాలనుకునేవారు. ✻ వివిధ సేవాసంస్థల్లో సంఘసేవకులుగా పనిచేస్తూ మరింత ఉన్నతమైన లక్ష్యంవైపు నడవాలనే కోరికగల భార్యాభర్తలు శిష్యులుగా చేరవచ్చు.

ప్రవేశపత్రాన్ని ఎలా వ్రాసిపంపాలి ?

తమ పేరు, చిరునామా, వయస్సు, విద్య, వృత్తి, ప్రవృత్తి, ఫోన్ నెం, ప్రస్తుత ఆర్థికపరిస్థితి, ఆరోగ్యపరిస్థితి, గత సామాజికసేవలో అనుభవాలు, మొదలైన సంపూర్ణవివరాలతో పాటు, పాస్‌పోర్టుసైజుఫోటో, రూ. 5/- స్టాంపు అంటించి స్వంతచిరునామా కవరును జతపరచి, కవరుపైన "ప్రత్యేక శిష్యులు" అని వ్రాసి **2009, ఆగస్టు 15వ** తేదీలోగా క్రింది చిరునామాకు మీ దరఖాస్తును పంపించండి.

పంపవలసిన చిరునామా : అందరికి ఆయుర్వేదం,

ప్లాట్‌నెం. 17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్. 040-23547132, 9849017675

గర్భిణీ స్త్రీలు - ఏ వ్యాయామం చేయవచ్చు ఏ ఆసనాలు వేయవచ్చు

డా॥ కూరవిశ్వనాథ్, యన్.డి.,

గర్భిణీ స్త్రీ పొట్టపై ఒత్తిడి కలిగించే ఆసనాలు తప్ప మిగితావన్ని చేయవచ్చు. అయితే, గురుసమక్షంలో వేయడం క్షేమకరం. ఏ మాసం నుండి ఏ మాసం వరకు ఏమేమి వ్యాయామము చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. గర్భం దాల్చినప్పటినుండి మూడవమాసంవరకు సర్వాంగవ్యాయామము అనగా అన్నికీళ్ళకు సులభమైన వ్యాయామము కలిగించాలి. ఉదాహరణకు చేతులు, కాళ్ళు, వాటిలోని కీళ్ళు, ముందుకు వెనకాల ప్రక్కలకు గుండ్రంగా కదిలించాలి. యధానుశక్తి నడక గర్భం దాల్చినప్పటినుండి ప్రసవం వరకు చేయవచ్చు.

ఓంకారోచ్చారణ ఒకటినుండి అయిదు నిమిషాలు, బ్రాహ్మరీ ప్రాణాయామం, అనులోమ, విలోమ, సులభ భస్త్రిక కనీసం పదుహేను నిమిషాలపాటు చేయాలి. ధ్యానము, యోగనిద్ర ఇరవైనిమిషాలపాటు నిర్వహించాలి.

సుఖప్రసవానికి కొన్ని సులభమైన యోగాసనాలు



1) కాకిబలాసనం : గొంతుక కూర్చొని రెండు అరచేతులు, రెండు మోకాళ్ళపై వుంచి కాకివలె ముందుకు నడవాలి.

2) సీతాకోకచిలుక ఆసనం : పాదాలు నమస్కారభంగిమలో వుంచి నెమ్మదిగా కాళ్ళను కదిలించాలి.

3) ఊర్ధ్వ పాదానంచాలనాసనం : వెల్లకిలాపడుకొని ఒక్కొక్క కాలును ఎత్తి గుండ్రంగా తిప్పడం. కుడినుండి తిరిగి ఎడమ నుండి తిప్పాలి.

4) నౌకసంచాలనాసనం : నేలపై కాళ్ళుచాచి కూర్చొని రెండు చేతులు ముందుకు చాచి పడవను తెడ్డుతో నడుపునట్లు నడుమును ముందుకు వెనుకకు ఆడించడం. చేతుల కదలిక కూడా తెడ్డును తిప్పి నట్లు కదిలించడం చేయాలి.

5) చక్కిచాలనాసనం : కాళ్ళుచాచి నేలపై కూర్చొని చేతులుచాచి పిండిని రుబ్బుతున్నట్లు చేతులాడించడం.

పైన తెలిపిన వ్యాయామం, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేస్తూ గర్భస్త శిశువుకు, మంచి రక్తప్రసరణ కలిగేలా, పిండంమంచిగా ఎదిగేలా జాగ్రత్త వహించాలి. అందుకుగాను మంచి ఆహారసేవకూడా అవసరం. బి.పి., షుగర్, కాళ్ళవాపులు, రక్తహీనత, బలహీనత, మొదలగు అనారోగ్య సమస్యలు కనిపిస్తుంటయ్. సహజంగా ప్రసవం తరువాత తగ్గిపోతయ్. అయితే, ఈ వ్యాధులు గర్భస్తశిశువులకు ఎలాంటి నష్టం, కష్టం కలిగించకుండా చూడాలి.

బి.పి. పెరిగినప్పుడు అదుపుచేసుకోడానికి చేయవలసిన యోగసాధనలు

శీతలీప్రాణాయామం : నాలుకను మడిచి దానిగుండా గాలి పీల్చి ముక్కుతో వదలాలి. ఇలా అయిదునిమిషాలుచేయాలి.

శీత్కారి ప్రాణాయామం : నాలుకను అంగిలికి ఆనించి పళ్ళు దగ్గరగా వుంచి నోటిద్వారా గాలిపీల్చి కొద్దిసేపు ఆపి ముక్కుద్వారా వదలాలి. ఇలా అయిదు నిమిషాలు చేయాలి.

చంద్రబేధన ప్రాణాయామం : సుఖాసనంలో కూర్చొని కుడిచేతి బొటనవేలితో కుడిముక్కురంధ్రం మూసి వుంచి ఎడమముక్కు రంధ్రం ద్వారా చల్లటిగాలిని పీల్చి కొద్దిసేపు ఆపి ఎడమ రంధ్రాన్ని మధ్యవేలు మరియు ఉంగరంవేలుతో మూసి బొటనవేలిని తీసి కుడిరంధ్రం గుండా గాలిని బయటకు వదలాలి. ఇలా అయిదు నిమిషాలు చేయాలి.



యోగనిద్ర : శరీరం మొత్తం వదులుగా వుంచి వెల్లకిలా పడుకొని పాదాలనుంచి తలవరకు ఒక్కొక్కభాగాన్ని విశ్రాంతిలో వుంచినట్లు భావనలోవుంచి విశ్రాంతి పొందాలి. ఇలా 20ని॥ యోగనిద్ర చేయడంవల్ల పెరిగిన బి.పి.,తగ్గి, శరీరంనకు అవసరమున్నంత బి.పి. వుంటుంది.

ధ్యానం : సుఖాసనంలో కళ్ళుమూసుకొని మనస్సు శ్వాసపైన వుంచి అన్ని మరచిపోయి ప్రశాంతంగా ఇరవై నిమిషాలు కూర్చోవాలి. ఇలా ఉదయం, సాయంత్రం ఇరవై నిమిషాలపాటు చేయాలి.

ఆహారచికిత్స

ఉదయం పరగడుపున నాలుగవనెలనుండి రోజూ బార్లీగింజలు ఉడికించిన నీరు ఒకగ్లాసు, ఉదయకాలపు భోజనంలో ఒక పచ్చి ఉల్లిగడ్డ, సాయంత్రం కొత్తిమీర, కరివేపాకు, పుదీనా రసం తీసి ఒకకప్పు మోతాదుగా ఒకచెంచా కండచక్కెరకలిపి తాగాలి. ఉప్పుకు బదులు సైంధవలవణం వాడాలి. అరచేతిలో కాలేయం, మెదడుస్థానాల్లో అయిదు నిమిషాలపాటు రోజూ నొక్కాలి. ఇలా ఉదయం, సాయంత్రం చేయాలి.

జ్ఞాపకశక్తికి, దృఢమైన కేశసంపదకు - మార్గాలు

- పండిత ఏల్చూరి



బాదంపాలతో - బలమైన జ్ఞాపకశక్తి

గాజుగిన్నెలో నీరుపోసి దానిలో ఏడు బాదంపప్పులువేసి రాత్రంతా నానపెట్టాలి. ఉదయం వాటి పొట్టుతీసి బాగా రుబ్బాలి. అంతే గాకుండా, కళ్ళ బలహీనత కలిగి ఉంటే దాంట్లో 4 మిరియాలు వేసి రుబ్బాలి. తరువాత ఆ ముద్దను 250గ్రా॥ పాలలో కలిపి పొయ్యిమీద ఉంచి మూడుపొంగులు రానిచ్చి దింపాలి. అందులో ఒకచెంచా నెయ్యి మరియు రెండుచెంచాల పంచదార కలిపి గోరువెచ్చగా తాగాలి.

ఈ విధంగా పదిహేను నుండి నలభై రోజులవరకు సేవిస్తుంటే మెదడుకు అపారమైన శక్తి కలుగుతుంది. మరియు జ్ఞాపకశక్తి, ప్రజ్ఞ, ధారణ, పిల్లలకు, పెద్దలకు విశేషంగా పెరుగుతయ్. యౌవనులైన స్త్రీ పురుషులకు యవ్వనశక్తి, వీర్యబలం కూడా పెరుగుతయ్.

బాదం ఏవిధంగా సేవించాలి?

1) బాదమ్‌పాలు ఉదయం సూర్యోదయ సమయంలో సేవిస్తే మంచిలాభం కలుగుతుంది. మెదడు బాగా పనిచేస్తుంది. విద్యార్థులకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ పొట్టతో ఈ పాలను తీసుకోవాలి. తీసుకున్న తరువాత రెండుగంటలవరకు ఏమి తిన కూడదు. 2) పైన చెప్పిన బాదంపాలు మూడు లేక నాలుగురోజులు సేవిస్తే అరతలనొప్పి బాధ తగ్గుతుంది. 3) బాదంపప్పును గంధం లాగా అరగదీసి తీసుకుంటే మంచిది. ఇలా చేయడంవలన బాదం తొందరగా అరుగుతుంది. దానివలన మంచిలాభాలు పొందవచ్చును.

మరోపద్ధతి : పైన చెప్పిన విధంగా బాదం తీసుకోవటం కష్టమైతే ఏడు బాదంపప్పులు నానబెట్టి పొట్టుతీసి దాంట్లో నాలుగు మిరియాలను వేసి ఉంచి, రోజూ ఒక బాదం ఉదయం బాగా నమిలి తిని తరువాత పాలుత్రాగితే చాలామంచిది. ఇలాచేయటం వలన స్మరణశక్తి పెరుగు తుంది. దానితోపాటు కళ్ళరోగాలుకూడా రావు. కళ్ళ బలహీనత, కళ్ళకి అలసట, కళ్ళనుండి నీరుకారడం కళ్ళుకలగటం దూరమవుతయ్.

బాదంతోపాటు - శంఖపుష్పి సేవించండి

మూడుగ్రాములు శంఖపుష్పి చూర్ణము ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి ఒకకప్పు వేడిపాలతోకలపి ఉదయంపూట ఒకమాసం వరకు (ఎండా కాలంలో) తీసుకున్నట్లైన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అంతేగాక మెదడు లోని బలహీనత దూరమౌతుంది. దీనివలన విశేషమైన బుద్ధి లభిస్తుంది. పచ్చటి శంఖపుష్పి 10గ్రా॥ పొడి చేసి పాలలో చల్లగా కూడా తీసుకోవచ్చు.

తలలోని చుండ్రు తగ్గుటకు

కొబ్బరినూనె 100 గ్రా॥, కర్పూరం 5 గ్రా॥ రెండు కలిపి ఒకసీసాలో ఉంచాలి. ఉదయం తలస్నానము చేసి జుట్టు ఆరిన తరువాత ఒకసారి, మళ్ళీ రాత్రి నిద్రపోయేటప్పుడు ఒకసారి బాగా మాలిష్ చేసు కోవాలి. క్రమంగా చుండ్రు తగ్గిపోయి వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతయ్.

మృదువైనజుట్టుకు - ముచ్చటైనయోగం

మేలిరకమైన కొబ్బరినూనె పావులీటరు తీసుకోవాలి. దానిని వేడిచేసి దించిఅందులో శ్రేష్ఠమైన కర్పూరం పదిగ్రాములు పొడిచేసి వేసి కలిపి మూతపెట్టాలి. అది కరిగిపోయిన తరువాత సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

రాత్రి నిద్రించేముందు అరగ్లాసు నీటిలో ఎండుకరక్కాయల ముక్కలు అయిదు, ఎండు తానిక్కాయల ముక్కలు అయిదు వేసి, ఎండు ఉసిరికముక్కలు అయిదు వేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి వడపోసి ఆ నీటిని కొద్దికొద్దిగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. ఆరిన తరువాత శీకాకాయపొడితో తలస్నానంచేసి ఆరిన తరువాత పై తైలాన్ని తలకు పట్టించాలి. ఈవిధంగా ఈతైలం వారానికి ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు వాడుతూవుంటే జుట్టు మృదువుగా వుంటుంది. తలకు చల్లదనం వస్తుంది. ఈ ప్రయోగం వలన తలలో పేలు కూడా రావు.

శ్రేష్ఠమైన వెంట్రుకలకు - శీకాకాయ షాంపు



రాత్రిపూట పావులీటరు మంచినీటిలో శీకాకాయ పొడి 10గ్రా॥, ఉసిరికకాయపొడి 10గ్రా॥ వేసి మూతపెట్టాలి. ఉదయం పూట ఈ నీటిని మరగబెట్టి బట్టలో వడపోయాలి. అది గోరువెచ్చగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు అంటుకునేలా తలకుపెట్టి ఇరవై నిమిషాలు ఆగిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయాలి.

ఇలా వారానికి ఒకటి లేక రెండుసార్లు చేస్తుంటే వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి వెంట్రుకలు పొడవుగా ఆరోగ్యంగా పెరుగుతయ్.

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
~~5-09-2009~~ ~~శనివారం~~	కడప పట్టణము	శిబిరం వాయిదా వేయబడినది తేది తదుపరి తెలియజేయబడును		
~~12-09-2009~~ ~~శనివారం~~	కాకినాడ తూ॥గో॥జిల్లా.	శిబిరం వాయిదా వేయబడినది తేది తదుపరి తెలియజేయబడును		
~~19-09-2009~~ ~~శనివారం~~	హిందూపురం అనంతపురంజిల్లా	బాలాజీ విద్యావిహార్ హైస్కూల్, శ్రీ విద్యానగర్	10-01-2010కి మార్చబడినది	శ్రీ సకలకృష్ణమూర్తి 9866676245 శ్రీ అబ్దుల్‌ఘని 9949076772 శ్రీ దొంతి మహేంద్ర 9441271716
~~20-09-2009~~ ~~ఆదివారం~~	పెనుకొండ అనంతపురంజిల్లా	ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ప్రాంగణం	9-01-2010కి మార్చబడినది	శ్రీ పి. రామకృష్ణ 9848832208, 08555220701 శ్రీ జి. సుధాకరగుప్తా 9866162411
16-10-2009 శుక్రవారం	పాల్వంచ ఖమ్మంజిల్లా	సీతారామ కళ్యాణమంటపం మహర్షి విశ్వామిత్ర విగ్రహావిష్కరణ ఇల్లందు క్రాస్ రోడ్స్	బి.ఆర్.ఫౌండేషన్స్ శ్రీ యస్. యుగపతి, .ఇ.ఇ,కె.టి.పి.యస్. 9949016946	శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ 9441877485 శ్రీ బి. సురేష్, డి.ఇ., 9490612587 శ్రీ యం.డి. బాషా 9177927329
7-11-2009 శనివారం	యన్.టి.పి.సి గోదావరిఖని	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	సాయి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో	శ్రీపి.వి.రాజు 9440918809 శ్రీపి.రాందాసు 9866229748
14-11-2009 శనివారం	కర్నూలు పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కర్నూలుశాఖ.	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి 9441486928
15-11-2009 ఆదివారం	ఆదోని కర్నూలుజిల్లా	లక్ష్మీ నారాయణ కళ్యాణ మంటపం, రైల్వేస్టేషన్ దగ్గర	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఆదోని శాఖ.	శ్రీరమేష్ 9490727778 శ్రీవి.సత్యనారాయణగుప్త 9441760273
21-11-2009 శనివారం	ఏలూరు ప.గో.జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఏలూరు శాఖ.	శ్రీ ఎం. జైనేంద్ర కుమార్ 9885463529 శ్రీమతి ఎం. సునీత 9703305607
29-11-2009 ఆదివారం	మచిలిపట్నం కృష్ణాజిల్లా	ఉదయపునడక మిత్రమండలి ఆరోగ్యకేంద్రం, గాంధీనగరం	శ్రీతుర్లపాటిరామచంద్ర 9603230777	శ్రీమతి టి.శారదాదేవి 9000929456 శ్రీ డి. వెంకటసుబ్బరావు 9490148005 శ్రీ తటపర్తి నాగపోతరావు 9885133068
06-12-2009 ఆదివారం	ప్రొద్దుటూరు కడపజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ప్రొద్దుటూరు శాఖ.	శ్రీకె. దండపాణి 9849791967 శ్రీటి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం 9849791967
09-12-2009 బుధవారం	కూకట్‌పల్లి హైద్రాబాద్	భువనవిజయం కె.పి.హెచ్.బి. కాలనీ	సమయం: సా॥4 నుండి 8గం॥వరకు	శ్రీమతి హైమ 9052588995 శ్రీమతి యస్. సునీత 9959971596
19-12-2009 శనివారం	రాజమండ్రి తూ.గో.జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాజమండ్రి శాఖ.	శ్రీ వీరరాఘవులు 9246163771
27-12-2009 ఆదివారం	బెంగుళూరు కర్నాటక	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, బెంగుళూరు శాఖ.	శ్రీ యన్. రాజేష్ 09980525480 శ్రీమతి యన్. వరలక్ష్మి 09902071184 శ్రీజయచంద్రరాజు 09448704431
03-1-2010 ఆదివారం	డోన్ కర్నూలుజిల్లా	కన్యకాపరమేశ్వరి దేవాలయం (అమ్మవారిశాల)	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, డోన్ శాఖ.	శ్రీ అవ్వాల సత్యనారాయణ 9440045003 శ్రీ ఇ. వెంకటేశ్వర్లు 9848626153 శ్రీ వంకదారి శ్రీనివాసులు 9440074686
17-1-2010 ఆదివారం	నల్గొండ పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్గొండ శాఖ.	శ్రీ సి.హెచ్.కోటేశ్వర రావు 9440616975 శ్రీమతి భవాని 08682 227523
23-1-2010 శనివారం	8వ ఇంక్లైన్ కాలనీ, గోదావరిఖని	వెంకటేశ్వర దేవస్థానం	శ్రీమతి పూర్ణలత 9849346549 శ్రీ శ్రీనివాస్ 9701583828	శ్రీ రామిరెడ్డి 9618967611 శ్రీచుక్కారావు 9347393362 శ్రీ గుండామురళి 9396801930
26-1-2010 మంగళవారం	ఖమ్మం పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	పాలవరపు సత్యనారాయణ లక్షమ్మ సేవా సంస్థ	శ్రీ పాలవరపు శ్రీరాములు 9848738813 శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ 9441877485
30-1-2010 శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీ హెచ్. రవీందర్ గౌడ 9440862377, 08552 228213 (ఇల్లు)	శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ 08552 226618 శ్రీమతి గాయత్రి 9704853312
07-2-2010 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నెల్లూరు శాఖ.	శ్రీ బొల్లినేని సాయిప్రసాద్ 9885522863 శ్రీ యం. వెంకటేశ్వరరావ్ 9849049152
14-2-2010 ఆదివారం	నర్సరావుపేట్ గుంటూరుజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నర్సరావుపేట శాఖ.	శ్రీ హరగోపాల్ 9912996567

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S., M.D.,

సంపుటి 13 సంచిక 6 సెప్టెంబర్, 2009 రూ.10/-

ఎంతకాలం శరీరాన్ని పరాధీనం చేస్తారు?

దేశం పరాధీనమైనా దేహం పరాధీనమైనా పర్యావసానం పతనమే. ఇతరులమీద ఆధారపడ్డ ఏజాతి ఎప్పటికీ పురోభివృద్ధిని సాధించలేకపోగా మరింతగా పతనమైపోతుంది. ఈనాటి మనదేశప్రజల దుస్థితిని గమనిస్తే ఇది సత్యమని తెలుస్తుంది. స్వాతంత్ర్యానంతరం దేశం అన్నిరంగాలలో తనదేశపు విజ్ఞానాన్ని ఆధారంచేసుకొని తనకాళ్ళమీద తాను అభివృద్ధి సాధించాలని ప్రయత్నించకుండా ప్రతిరంగంలోనూ విదేశీవిధానాలను ప్రవేశపెట్టడంవల్ల క్రమక్రమంగా ప్రజలంతా స్వయంసంరక్షణా శక్తిని కోల్పోయి పరులమీద ఆధారపడి బ్రతికే హీన దీన స్థాయికి దిగజారిపోయారు.

గతకాలంలో మనదేశంలో మెజారిటీ ప్రజలు తమకు కావలసిన ఆహార పదార్థాలను తామే ఉత్పత్తి చేసుకునేవారు. తమ పంటలకు అవసరమైన విత్తనాలను వారే నిలువవుంచుకునేవారు. భూమిబలానికి అవసరమైన ఎరువులను స్వయంగా తయారుచేసుకునేవారు. అంతేగాక, నిత్యజీవితంలో వాడకానికి అవసరమైన తలనూనెలు, కాటుకలు, పళ్ళపొడులు, స్నాన చూర్ణాలు, పసుపు, కుంకుమ, మసాలాపొడి, ఇలాంటి పదార్థాలను ఎవరికివారే తయారుచేసుకొని వాడుకునేవారు. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యసంరక్షణకు సంబంధించిన ముందుజాగ్రత్తచర్యలను పెద్దలు చెప్పినవిధంగా పాటిస్తూ ఆయా వ్యాధులను ప్రారంభదశలోనే ఇంటిలోని ఆహారపదార్థాలతో ఇళ్ళలోనూ, గ్రామాలలోనూ దొరికే మొక్కలతో, చెట్లతో పరిష్కరించుకుంటూ నూరేండ్లకు పైగా స్వయంశక్తితో జీవించారు.

మనపాలకులు విదేశీ విధానాలను అన్నిరంగాలలోకి చొప్పించడంవల్ల ఆయా దేశాల వ్యాపార సంస్థలు ధనకాంక్షతో అనేక రకరకాల విషపదార్థాలను మనదేశంనిండా నింపి ప్రజలలో విరివిగా ప్రచారం చేశారు. దానిఫలితంగా ప్రజలంతా క్రమక్రమంగా తాము తయారుచేసుకోవడం మాని సుఖంమరిగి ప్రతిదానికి మార్కెట్‌పైన ఆధారపడడానికి అలవాటుపడ్డారు. దీనివల్ల పెద్దలనుండి పిల్లలకు వంశపారంపర్యంగా అందవలసిన స్వయం సంరక్షణావిజ్ఞానం పూర్తిగా కనుమరుగైపోయి ప్రతి చిన్నవిషయానికి పరులపైన ఆధారపడే అజ్ఞానం పెరిగిపోయింది. ఈ అజ్ఞానమే నేటి భారతజాతి భ్రష్టత్వానికి మూలకారణమైంది.

ప్రజలకు సౌకర్యాలు కల్పించే పేరుతో విదేశీ స్వదేశీ వ్యాపారసంస్థలు ఎన్ని వినాశకర పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేస్తూవున్నా వాటి వినియోగంవల్ల ప్రజలు శారీరకంగా మానసికంగా ఆర్థికంగా ఎంత నాశనమౌతున్నా ప్రజలుగానీ, ప్రభుత్వంగానీ ఈ మోసపూరిత వ్యాపార విధానాలకు అడ్డుకట్ట వేయలేకపోవడం అత్యంత దురదృష్టకరం.

ఇప్పుడిప్పుడే ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన ప్రచారంద్వారా ప్రజాహృదయాలలో మొలకెత్తుతున్న స్వయంసంరక్షణా మార్గాలు రాష్ట్ర వ్యాప్తితంగా విస్తృత పాదిపదికపైన ప్రచారం కావాలి. ప్రతిఇల్లు ప్రతిగ్రామం స్వయంసమృద్ధిని సాధించగలగాలి. అందుకు ఆయుర్వేద అభిమానులంతా కృషిచేయాలని పిలుపునిస్తూ ......

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

ఆయుర్వేద అభిమాని శ్రీ రౌతుల వరదప్ప ఆయుర్వేద అనుభవాలు

పామిడి (పోస్టు), అనంతపురం జిల్లా. ఫోన్ : 9985166218



గురుదేవులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ ఏల్చూరి వెంకట్రావు గారి పాద పద్మములకు సాష్టాంగ ప్రణామాలతో....

ఆర్యా! స్వార్థపూరితమైన ఈ ప్రపంచములో **"వైద్యోనారాయణో హరి:"** అన్న ఉత్కృష్టమైన భారతీయ సత్ సాంప్రదాయాన్ని తుంగలో తొక్కి, వైద్యవృత్తిని దోపిడీ వ్యాపారంగా ఎంచుకొని, ఆపదలో ప్రాణాపాయస్థితిలో, ప్రాణభీతితో రక్షించమని, కాపాడమని, తమను సమీపించిన రోగులను పావులుగా ఎంచుకొని, లేని రోగాలనుకూడా వారికి అంటగట్టి, ఆపరీక్షలని, ఈపరీక్షలనిచెప్పి, చనిపోయిన రోగులకు కూడా వైద్యంచేస్తున్నట్లు నటిస్తూ, తిరుపతికెళ్ళకుండానే గుండు గీయించి రోగులను దోచుకుంటూ వైద్యవృత్తిని ఘోరాతిఘోరంగా అవమానిస్తున్న వైద్యులున్న నేటి నవనాగరిక ప్రపంచంలో మీరు ప్రంపంచ ఆశాకిరణంలా ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో అవతరించడం భారతీయులకే కాక ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జీ-తెలుగు చానల్ద్వారా మీ ప్రసంగాలనువింటూ, మీసాహిత్యాన్ని చదువుతున్నట్టి వారందరూ చేసుకొన్న పుణ్యఫలమని చెప్పుటకు ఒక తెలుగువాడిగా నేను గర్విస్తున్నాను.

నేను అనేక సంవత్సరాలుగా చిన్నచిన్న ఆహారౌషధమార్గాల ద్వారా ప్రజలకు సేవచేస్తున్న నా అనుభవాలను కొన్నింటిని పాఠకులకు అందించవలసిందిగా తెలియజేస్తున్నాను.

తేలు, వంటి విషపురుగుల కాట్లకు

నవాసారము, సున్నము, మైలుతుత్తము సమభాగాలు బఠాణీగింజ ప్రమాణములో నీటితోనూరి కుట్టినచోట పెట్టినచో తేలు, మండ్రగబ్బ వంటి విషపురుగుల విషం విరిగిపోతుంది.

దగ్గు, పడిశము, జ్వరం,కామెర్లకు

వేపచెట్టు బెరడును కషాయంకాచి, అయిదు చెంచాల కషాయం అయిదు చెంచాలతేనెను కలిపి రెండుపూటలా అయిదు రోజులు తాగుతూ చప్పిడిపథ్యం చేసినచో ఈ సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

పసిరికలు, మూత్రపిండాల సమస్యలు

నేలఉసిరిక సమూలము నూరినముద్దను గచ్చకాయంత పరిమాణములో అరగ్లాసు ఆవుపెరుగుతో రెండుపూటలా తాగుతూ మజ్జిగన్నం అయిదురోజులు తినాలి. అదే ఉబ్బు వ్యాధికైతే నేలఉసిరిని పైవిధంగానే ఆవుపాలతో తింటూ పాలన్నంతినాలి.

అల్సర్‌పుండ్లకు

కరక్కాయ బెరడు చూర్ణమును పాతబెల్లముతో 1:2 గా నూరి, మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత మోతాదును రెండుపూటలా తినాలి. తిన్నాక అరస్పూన్ గసగసాలు, చారెడు గిటక కొబ్బరి తింటూ, నీళ్ళు కలవని ఒకగ్లాసుగోరువెచ్చని పాలలో 1-2 స్పూన్లు కల్తీలేని నెయ్యిని కలిపి రెండుపూటలా తాగుతూ (పాలలో చక్కెర లేక కలకండ కలుపు కోవచ్చు) వీటికి తోడు రోజూ ఒకసారి మధ్యాహ్న భోజనం తరువాత అరస్పూన్ మెంతిపొడిని చిక్కటి తియ్యని మజ్జిగలో కలిపి తాగాలి (మెంతిపొడి వస్త్రఘాలితం చేసి వాడాలి).

ఆహారనియమాలు : ఇలాతింటూ ఉప్పు, కారం, పులుపు, మసాలాలు, అన్ని మాంసాహారాలు, గ్రుడ్లు, చేపలు, శనగపిండి పదార్థాలు, అతివేడి, అతి శీతోష్ణతల పదార్థాలు తినరాదు. ఇలా రెండు మూడు నెలలు జాగ్రత్తగా పథ్యంవుండి మందువాడితే, కడుపు ప్రేగులలోని అన్ని పుండ్లు, ఎంతటి తీవ్రస్థాయిలోవున్నా చివరకు తిన్నది త్రాగినది వెంటనే కడుపులో నిలవక వాంతిద్వారా బైటకువస్తున్నాకూడా కరక్కాయ బెల్లం మిశ్రమం ఒక్కపూట తినగానే ఆ వాంతి ఆగిపోతుంది. తిన్నది కడుపులో ఇముడుతుంది. శుభ్రంగా జీర్ణమౌతుంది.

నేను ఈ మందును ఇప్పటికి 40 సం॥లుగా వందలమందికి ఇచ్చినాను. అన్ని ఆసుపత్రులు తిరిగి వేసారి ఆపరేషన్‌కు సిద్దమైన వారికి, తిన్నదీ, త్రాగినదీ వెంటనే వాంతి చేసుకొనుచున్నవారికీ, ఆబాధ భరించలేక, ఏమీ తినలేక, బక్కచిక్కి శల్యమై, ఏ పనీచేసుకోలేక బాధపడుతున్న వారికీ అనేకులకు ఇచ్చి బాగుచేసినాను.

అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, అరుచి

పైన తెల్పిన కరక్కాయ బెల్లంచూర్ణ మిశ్రమాన్ని పైమోతాదులోనే తినాలి. తీవ్ర అగ్నిమాంద్యంసైతం తిన్న అరగంటలోనే మాయమై మరలా ఆకలౌతుంది. అరుచి, అజీర్ణ విరేచనాలుకూడా ఒక్కరోజులోనే మాయమౌతయ్.

మొలలు తగ్గటానికి

కరక్కాయ బెల్లంచూర్ణం పై మోతాదులో సేవిస్తూ, ఉప్పు, కారం, పులుపులుమాని, చప్పిడిపథ్యం పులగం మజ్జిగలాంటివి సేవించాలి.

మొలలకు మరొక యోగం : ఉల్లిగడ్డ స్వరసములో చక్కెర కలిపి రెండుపూటలా ఒక ఔన్సు మోతాదులో త్రాగుతూ పై మాదిరి పథ్యం చేయాలి.

ఉబ్బువ్యాధికి, రక్తహీనతకు

కల్తీ లేని ఆవునెయ్యి పావుకిలోని బాగా మరిగించి, అందులో 1-2 స్పూన్లు మంచి కొమ్ము పసుపుపొడి వేసి దించుకొని, చల్లార్చి ఉదయం, సాయంత్రం పావు స్పూన్ మోతాదుగా తాగుతూ ఆవుమజ్జిగతో అన్నం వారంరోజులు తింటుంటే పసిరికలు, ఉబ్బువ్యాధి, తగ్గిపోతయ్.

గుదము - జారినవారికి

సోంపు, మిరియాలు, సమభాగాలు చూర్ణించి ఆరుభాగాలు తేనె కలిపి, రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా తింటూ, ఉప్పు, కారం, పుసుపు వాతవస్తువులు మాని, మైథునము జోలికిపోకుండా చప్పిడిపథ్యం చేయాలి.

మన ఊరిచెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు -5

-పండిత ఏల్చూరి

పిల్లలకు విరేచనం కాకపోతే..... ?



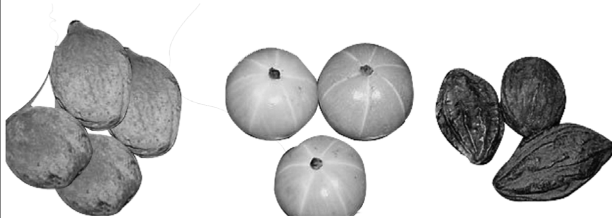
పగులకొట్టిన ఆముదపు గింజలలోని పప్పు, ఎలుక పెంటికలు, సమభాగాలుగా కలిపి నిమ్మపండ్లరసంతో మెత్తగానూరి విరేచనం కానీ పిల్లల బొడ్డుమీదగానీ ముడ్డిమీదగానీ లేపనంచేస్తే హాయిగా విరేచనం అవుతుంది.

పిల్లలకు మూత్రం రాకపోతే.....?



నిమ్మపండులో వుండే గింజలను మంచినీటితో మెత్తటి కల్కం లాగా నూరి బొడ్డుపైన పట్టువేసి చుక్కలుచుక్కలుగా చన్నీళ్ళు బొట్టు పైన వేస్తుంటే బంధించబడిన మూత్రం ధారాళంగా బయటకు వచ్చి బిడ్డలకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

పిల్లలకు దగ్గు వస్తుంటే... ?



కరక్కాయపెచ్చులు, తానికాయపెచ్చులు, ఉసిరికకాయపెచ్చులు ఈ మూడు కలిపి దంచిన పొడి 30గ్రా॥ దోరగా వేయించిన సన్న పిప్పళ్ళపొడి 30గ్రా॥ కలిపి వుంచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు ఒకటి లేక రెండు చిటికెల మోతాదుగా కొంచెం తేనె కలిపి రంగరించి బిడ్డల నాలుకకు రాసి చప్పరింపచేస్తుంటే పసిబిడ్డల దగ్గు సునాయాసంగా తగ్గిపోతుంది.

పిల్లలకు విరేచనాలౌతుంటే.... ?



మారేడుపండ్ల గుజ్జు, కరక్కాయపైబెరడు సమంగా కలిపి కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి సెనగగింజంత మాత్రలు చేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ మూడుపూటలా పిల్లల వయసును బట్టి ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు మంచినీటితో మింగిస్తుంటే పిల్లల నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు, బంకవిరేచనాలు హరించిపోయి మంచిఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

పిల్లలకు దురదలు పుడుతుంటే ?



వేపచిగుర్లు, నువ్వులు సమంగా కలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి శరీరమంతా పట్టించి ఎండిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయించాలి. ఈవిధంగా రెండుపూటలా చేయిస్తుంటే పిల్లల చిడుము గజ్జి, దురదలు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.

అల్లరసం తేనె కలిపి రోజూ సేవిస్తుంటే శరీరానికి పుష్టి కలుగుతుంది.

పిల్లలకు మాటలు బాగా రాకపోతే



లేత మఱ్ఱిఊడలు, కొంచెం నీటితో చిక్కని గంధంలాగా నూరి దాన్ని బిడ్డల నాలుకపైన వేసి వేరుతో రుద్దితే క్రమక్రమంగా మాటలు వస్తయ్. ఈ గంధం బిడ్డలు చప్పరించి తిన్నాకూడా ఏ ఇబ్బంది ఉండదు. ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది.

పిల్లల - అన్నిరకాల అనారోగ్యాలకు



తులసిగింజలు, నాగరముస్తలు, అతివస, నాగకెసరాలు, తవాక్షిరి, దోరగా వేయించి దంచి పిప్పళ్ళపొడి, పొంగించిన ఇంగువపొడి, కర్కాటక శృంగి, బలవేర్లు, వాయువిడంగాలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణించి కొంచెం నీటితో గుజ్జులాగా నూరి పెసరగింజలంత మాత్రలు కట్టి నీడలో గాలి బాగా తగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువవుంచుకోవాలి.

పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున మూడుపూటలా ఒకమాత్రను కొంచెం తేనెతో రంగరించి పిల్లలతో నాకించాలి. దీనివల్ల పిల్లల జ్వరాలు, దగ్గులు, విరేచనాలు మొదలైన అన్నిరకాల అనారోగ్య సమస్యలు నాలుగైదు రోజులలోనే హరించిపోతయ్.

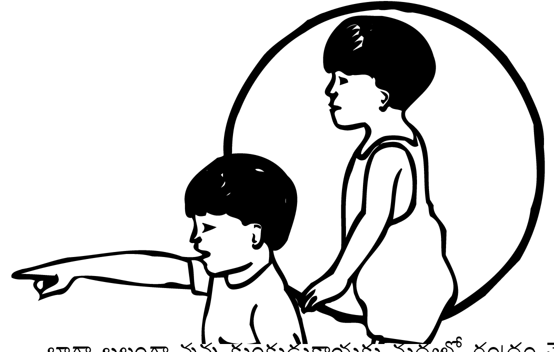
10గ్రాములు పుదీనా రసంలో 10గ్రాములు తేనె కలిపి 3 గంటలకు ఒకసారి ఇస్తుంటే నిమోనియా తగ్గుతుంది.

పిల్లలకు - దంతాలు రాకపోతే



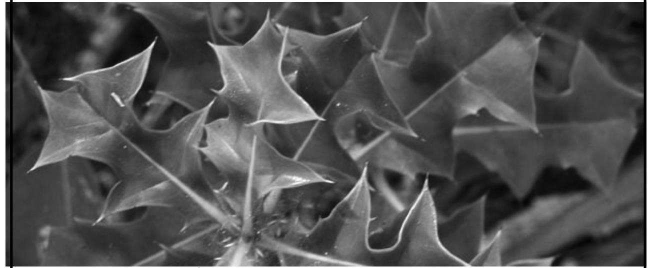
వావిలిచెట్టుకు పూజచేసి విధిప్రకారంగా భూమితల్లి ఆ చెట్టునుండి సన్నగా వుండే వేర్లు తీసుకొచ్చి కడిగి దండలాగా తయారుచేసి ఆరిన తరువాత పిల్లల మెడలో వేయాలి. దీనివల్ల క్రమంగా పిల్లలకు ఏ కష్టం లేకుండా దంతాలు పెరుగుతయ్.

పిల్లలకు - అధికంగా ఎక్కిళ్ళు వస్తుంటే



బాగా బలంగా వున్న కుంకుడుకాయకు మధ్యలో రంధ్రం చేసి దారంగుచ్చి పిల్లలమెడలో దండలాగా వేసివుంచితే పిల్లలకు మాటిమాటికి ఎక్కిళ్ళు రావడం ఆగిపోవడమేకాక దృష్టిదోషం కూడా తగ్గిపోతుంది.

పిల్లలకు - మూత్రద్వారంలో రాయిపుడితే



పల్లేరువేర్లు, నీరుగొబ్బివేర్లు, ఆముదపువేర్లు, వాకుడువేర్లు వీటిని సమభాగాలుగా తెచ్చుకొని కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి ఆ పొడిలో తగినన్ని ఆవుపాలుపోసి గుజ్జులాగా నూరి బఠాణిగింజంత మాత్రలు చేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిన తరువాత సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

పూటకు ఒకమాత్రను అరకప్పు తియ్యనిపెరుగులోవేసి కలిపి రెండుపూటలా బిడ్డలతో తినిపించాలి. ఇలా వారంరోజులు తినిపిస్తే మూత్రనాళంలో అడ్డుపడ్డ రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

వర్షాకాలంలో బిడ్డలకు కఫవ్యాధులు ముంచుకొస్తయ్ తల్లులారా! ముందుజాగ్రత్త చర్యలతో బిడ్డలను కాపాడండి! -2

- పండిత ఏల్చూరి

మాతృమూర్తులకు పిలుపు - మాతృభూమికి మలుపు

ప్రియమైన తల్లులారా! వర్షాకాలం ప్రారంభం కాగానే మనబిడ్డలకు అనేకరకాల వ్యాధులు వస్తుంటాయని ఆ వ్యాధుల నివారణార్థం ముందుజాగ్రత్త చర్యలుగా పిల్లలకు పెద్దలకు తైలాభ్యంగనం చేయించాలని విధిగా ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో అగ్నిహోత్రం ఆచరించాలని గత సంచిక లో సవివరంగా చెప్పుకుందాం. వాటితోపాటు అదనంగా ఆచ రించవలసిన మార్గాలను ఈసంచికలో తెలుసుకుందాం.

కఫరోగాలతో - అన్నిరోగాలు



ప్రియపాఠకులారా! వర్షఋతువులో కఫశరీరతత్వంగల పిల్లలకు, పెద్దలకు అతిత్వరగా శరీరంలో అదనపుకఫం పుట్టుకొస్తుంది. ఈ కాలంలో సహజంగా వీచే చల్లనిగాలులు శ్వాసద్వారా, చెవులద్వారా నోటిద్వారా తలలోకి ప్రవేశించగానే కఫోత్పత్తి జరుగుతుంది. అలాగే వర్షపునీటిలో తడిచినా ఫ్యాన్లక్రింద గంటలతరబడి కుర్చున్నా, లేక నిద్రించినా అదే ప్రమాదం జరుగుతుంది.

ఈవిధంగా ఎప్పుడైతే కఫం అవసరానికి మించి ఉత్పత్తి అవు తుందో దాని ప్రభావంవల్ల శరీరాన్ని కాపాడే పిత్తం అనగా అగ్ని మంద గించిపోతుంది. అగ్ని మందగించడంవల్ల వాయువు అనగా వాతం చలనరహితమై ఎక్కడ వాయువు అక్కడే ఆగిపోయి శరీరంలో జీవక్రియలు స్తంభించిపోతయ్.

ఈ ప్రకారంగా వరుసగా కఫరోగాలు పైత్యరోగాలు, వాతరోగాలు, ఒకదానివెంటఒకటి పుట్టుకొస్తూ ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషిని అనారోగ్య వంతుడిగా మారుస్తయ్. అందువల్ల వరుసగా ఒక్కొక్క దోషంవల్ల ఏఏ వ్యాధులు కలుగుతాయో వాటి నివారణామార్గం ఏమిటో స్పష్టంగా చెప్పుకుందాం. మీరు సావధానంగా చదివి అర్థం చేసుకొని ఆచరించి ఆరోగ్యంపొందండి.

కఫరోగాలు ఎన్నివిధాలు ?

1) తలలోచుండ్రు 2) వెంట్రుకలు తెల్లబడటం 3) వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం 4) పేనుకొరుకుడు 5) బట్టతలరావడం 6) తలలో చర్మరోగం పుట్టడం 7) తలబరువుగా, దిమ్ముగా వుండటం 8) తీవ్రమైన తలనొప్పి 9) అరతలనొప్పి 10) తీవ్రమైన జలుబు 11) తుమ్ములు 12) ముక్కులు మూసుకుపోవడం 13) నోటిలో రుచి తెలియకపోవడం 14) నోరంతా పాచిపట్టడం 15) చెవులలో చీము 16) చెవిలో పురుగులు 17) చెవిపోటు 18) చెవిలో హోరు 19) చెవుడు 20) గొంతులో టాన్సిల్స్ 21) గొంతులోవాపు, పుండ్లు 22) గొంతుమూసుకుపోవడం 23) గొంతులో గురక 24) దగ్గు 25) ఆయాసం 26) ఉబ్బసం మొదలైన కఫప్రకోప జనిత అనారోగ్యసమస్యలు తామరతంపరులుగా ఏర్పడ తయ్. ఒక్కోసమస్యకు ఒక్కోసులభమైనమార్గం తెలుసుకుందాం.

1) తలలోచుండ్రుకు - కారణాలు, చికిత్సలు



పూర్వం ఏకాలంలోనైనా కుంకుడు లేదా సీకాయవంటి సహజమైన పద్ధతులలో తలరుద్ది స్నానం చేసేవాళ్ళం. దానివల్ల ఎప్పటికప్పుడు మాడు శుభ్రంగా వుండేది. కాని ఈ ఆధునికకాలంలో మాటిమాటికీ రకరకాల విషరసాయనాలతో కూడిన షాంపులు వాడటంవల్ల వాటిల్లోని రసాయనాలు మాడుపైన పేరుకొనిపోయి అట్టకట్టి క్రమంగా అందులో బ్యాక్టీరియాపుట్టి దురదతో ప్రారంభమై జుట్టుఊడిపోతూ తీవ్రమైన చుండ్రుగా మారుతుంది. అదనపుకఫం తోడుకాగానే అది ఇంకా పెరిగిపోయి క్రమంగా ముదిరి తలనుండి పొట్టురాలడం మొదలౌతుంది.

చికిత్స 1 గసగసాలపట్టు : గసగసాలు దోరగా వేయించి వేడిపాల లోవేసి మూడుగంటలు నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి తలకు అంటించి ఒకగంటతరువాత కుంకుడు లేదా సీకాయితో స్నానం చేయాలి.

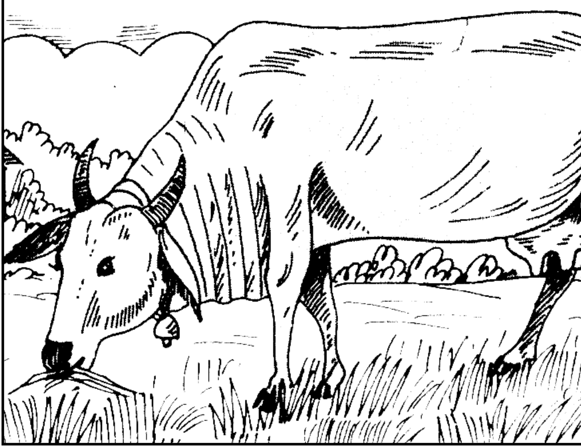
చికిత్స 2 వేపనూనెలేపనం : సమస్య ఎక్కువగావుంటే మేలిరకమైన వేపనూనె గోరువెచ్చగా తలకుదుళ్ళకు అంటుకొనేలా సున్నితంగారుద్ది ఒకగంట ఆగి స్నానంచేయాలి. ఈవిధంగా వారానికి రెండుసార్లు ఆచరించాలి.

ఆహారంలో కఫంపెంచే పదార్థాలను పూర్తిగా తగ్గించాలి. ఈ విధంగా రెండు లేక మూడుమాసాలపాటు వదలకుండా ఆచరిస్తూ స్నానంచేసిన ప్రతిసారి దువ్వెన శుభ్రంచేసుకుంటూ తలగడపైన కవర్ మార్చుకుంటుంటే చుండ్రు పూర్తిగా హరించిపోతుంది.

2) తెల్లవెంట్రుకలకు - తెలిసినమార్గాలు

కాలప్రభావంవల్ల అధిక కఫాన్ని కలిగించే పదార్థాలు సేవించడంవల్ల అధికంగా ఉత్పన్నమైనకఫం తల ఉపరిభాగానికిచేరి వెంట్రుకల కుదుళ్ళను తడపడంవల్ల కుదుళ్ళు బలహీనపడుతూ వాటి సహజమైన నలుపురంగుకోల్పోయి క్రమంగా తెల్లగా మారిపోతుంటయ్. అందువల్ల వెంటనే కఫం తగ్గించేమార్గాలు ఆచరించాలి. ఆలస్యంచేయకుండా పిల్లలు లేదా పెద్దలు తక్షణమే ఏచర్యలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

చికిత్స 1 గోక్షీర సేవనం : దేశవాళీ ఆవుపాలు మాత్రమే రోజా



మూడులేదా నాలుగుపూటలా ఆహారంలో కలుపుకొని సేవించాలి. గుంటగలగరాకు పచ్చడి, నల్లనువ్వులతో చేసిన కారంపొడి, అన్నంలో కలుపుకొని తినాలి.

చికిత్స 2 వేపనూనె నశ్యం : ప్రశస్తమైన వేపనూనె రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు రెండుముక్కుల్లో రెండురెండుచుక్కలు వేసుకొని లోనికిపీల్చాలి.

చికిత్స 3 భృంగరాజాదిచూర్ణం : గుంటగలగరాకుపొడి, ఉసిరికాయలపొడి, అతిమధురంపొడి, దోరగా వేయించిన నల్లనువ్వుల పొడి, కండచక్కెరపొడి సమభాగాలుగా కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజా రెండుపూటలా ఆహా



రానికి గంటముందు పావుచెంచాపొడినుండి క్రమంగా అరచెంచా లేదా ఒకచెంచా వరకు పెంచుకుంటూ ఒకకప్పు మంచినీటితోకలిపి లోనికి సేవించాలి.

చికిత్స 4 త్రిఫలకషాయమర్దనం : రాత్రి ఒకగ్లాసు నీటిలో కరక ముక్కలు పది, తానికాయలుముక్కలు పది, ఉసిరికముక్కలు పది వేసి ఉదయంవరకు నానబెట్టి ఉదయంపూట ఎనిమిదవవంతు చిక్కటి కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు లేపనంచేసి ఒకగంటఆగి కుంకుడు లేదా సీకాయితో తలస్నానం చేస్తుండాలి.

చికిత్స 5 కుమారీతైలం: కలబందగుజ్జు 100గ్రా॥, గుంటగలరా కురసం 100గ్రా॥, నీలిఆకురసం100గ్రా॥, మల్లిఊడల రసం100గ్రా॥, ప్రశస్తమైన నల్లనువ్వులనూనె లేదా స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె200గ్రా॥, కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి మరిగించాలి. మరుగుతూవుండగా అందులో జఠామాంసి చూర్ణం20గ్రా॥, చెంగల్వకోస్టుచూర్ణం20గ్రా॥, గంధ కచ్చూరాల చూర్ణం20గ్రా॥, సుగంధపాలవేర్లచూర్ణం20గ్రా॥, బావంచాల పొడి 20గ్రా॥, వేసి నీరంతా ఇగిరి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజా ఈనూనెతో నిద్రించేముందు గోరు వెచ్చగా మర్దనచేసుకోవాలి.

ఈవిధంగా పైన తెలిపిన అయిదురకాల విధానాలు వెంటనే ప్రారంభిస్తే వెంట్రుకలు నెరవడం ఆగిపోయి తిరిగి మరలా నల్లబడతయ్.

3) వెంట్రుకలు - ఊడకుండా ...



పైన తెలిపిన కఫోద్రేకకారణాలవల్ల వెంట్రుకల కుదుళ్ళు కఫంలో నానిపోయి బలహీనపడి క్రమక్రమంగా దువ్వుతుంటేనే రాలి పోతుంటయ్. ఈ విషయంలో వెంటనే కఫనివారణచర్యలు వెంట్రుకలను గట్టిపరిచే మార్గాలు చేపట్టకపోతే పూర్తిగా వెంట్రుకలు రాలిపోయే ప్రమాదముంది.

చికిత్స 1 ఆవాలనూనె నశ్యం : ఆవాలనూనె గోరువెచ్చగా ముక్కులలో, చెవులలో రెండురెండుచుక్కలు రెండుపూటలా వేసుకుంటూ వుండాలి.

చికిత్స 2 మెంతులపట్టు : మెంతులు 30గ్రా॥, మినుములు 30 గ్రా॥, ఉసిరికకాయబెరడు 30గ్రా॥ తీసుకొని వేడినీటిలోవేసి నానబెట్టి మెత్తగారుబ్బి తలకు పట్టించాలి. అరగంటనుండి ఒకగంట ఆగిన తరువాత కుంకుడుకాయరసంతో తలస్నానం చేయాలి. ఈవిధంగా ప్రతిఅయిదురోజులకు ఒకసారి చేస్తుండాలి.

పైన తెలిపిన వెంట్రుకలు నల్లబడే చికిత్సలలో మూడు, నాలుగు, అయిదు చికిత్సావిధానాలుకూడా ఆచరిస్తుంటే వెంట్రుకలకుదుళ్ళు ధృఢంగామారి ఒత్తుగా పెరుగుతయ్.

జీ టీవీలో చెప్పిన

గర్భాశయ రోగాలు - ఘనమైన యోగాలు -3

ప్రియమైన తల్లులకు సోదరీమణులకు కూతుళ్ళకు, కోడళ్ళకు అందరికీ మన దేశమాత భారత మాత సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు అందివ్వాలని ఆ తల్లిని మనమంతా ప్రార్థిద్దాం. విదేశీయుల వ్యాపార దృక్పథంవల్ల గానీ స్వదేశీయుల స్వధర్మ వ్యతిరేకత వల్లగానీ కారణాలేవైనా ఈనాడు దేశ వ్యాపితంగా స్త్రీ జాతి నానాటికీ మితిమీరిపోతున్న గర్భాశయవ్యాధు లతో ఛిన్నా భిన్నమౌతుంది. స్త్రీలలో యుక్తవయసుకు వచ్చిన దశనుండి వృద్ధాప్యం వరకు ఎక్కువమంది మహిళామతల్లులు రకరకాల వ్యాధులతో బాధలు పడుతున్నారు. ఆ బాధలు పరిష్కారం కావడానికి తిరిగి ఆరోగ్యం పొందడానికి కొన్ని సులభమైన ఖచ్చితమైన మార్గాలను చెప్పకుందాం.

ప్రాచీన స్త్రీలకు గర్భాశయరోగాలు ఎందుకురాలేదు?



మనదేశంలో స్వాతంత్ర్యానికి ముందు మన భారతీయ మహిళలకు ఈనాటి ఆధునిక మహిళలకు వున్నన్ని వికృత గర్భాశయరోగాలు ఆనాడు లేవు. ఏ నూటికో కోటికో సంపన్నకుటుంబాలలోని స్త్రీలకు బహిష్టు నియమాలు పాటించనందువల్ల కొన్ని గర్భాశయవ్యాధులు మాత్రమే కలిగేవి. ఈనాడు చిన్న పెద్ద అనే తేడాలేకుండా మహిళ లందరికీ సామూహికంగా గర్భాశయవ్యాధులు ఏర్పడుతున్నయ్.

ప్రాచీన మహిళలు తరతరాలుగా తమ కుటుంబాలలో తమ తల్లి నుండి వారసత్వంగా వచ్చిన బహిష్టు సంప్రదాయాలను తూ.చ. తప్ప కుండా ఆచరించేవారు. బహిష్టు సమయంలో ఆ నాలుగురోజులు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకునేవారు. కారం, ఉప్పు, పులుపు, చేదు లేని చప్పిడి పథ్యం పాటించేవారు. భర్తకు పూర్తి దూరంగా వుండేవారు.

బహిష్టు స్నానం చేసి ఇంటిలోకిరాగానే రెండుమూడు గ్రాముల పసుపును నీటితోకలిపి ముద్దగాచేసి మింగేవారు. మిగిలిన జీవితంలో కూడా పగలంతా ఇంటిపనులతోనో, పొలంపనులతోనో శరీరానికి చక్కనివ్యాయామం కలిగించుకునేవారు. అందువల్ల ఆనాటి స్త్రీలు ఎంతమంది బిడ్డలను కన్నాకూడా ఏ గర్భాశయవ్యాధి లేకుండా నిండు నూరేళ్ళు ఆనందంగా జీవించారు.

ఆధునిక స్త్రీల - అనారోగ్య జీవన విధానం

ఆధునిక స్త్రీలు పరంపరాగతమైన బహిష్టు సంప్రదాయాలకు పూర్తిగా తిలోదకాలిచ్చారు. మామూలు రోజుల్లోలాగే బహిష్టు సమ యంలో కూడా అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలు సేవిస్తున్నారు. విశ్రాంతి తీసుకోకుండా ఇండ్లల్లో వీధుల్లో తిరుగుతున్నారు. చాలామంది బహిష్టులోకూడా సంసారంలో పాల్గొంటున్నారు. మిగిలిన సమయాల్లో శరీరానికి కనీస వ్యాయామం కల్పించకుండా అధికకాలం విశ్రాంతిగా కూర్చొని లేక పడుకొని కాలక్షేపం చేస్తున్నారు.

ఈ ప్రకృతి వ్యతిరేక జీవనవిధానంవల్ల నేటిస్త్రీలకు బహిష్టులో వ్యత్యాసాలు ఏర్పడుతున్నయ్. నెలవారీ సక్రమంగా బహిష్టు రాకపోవడం అండం విడుదల కాకపోవడం రెండునెలలకో, మూడునెలలకో ఒకసారి బహిష్టురావడం వచ్చినప్పుడు అధికంగా ఋతురక్తస్రావం కావడం లేదా బహిష్టు కొద్దికొద్దిగా కావడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్. దీనివల్ల గర్భాశయంలో మలినరక్తం నిలువవుండిపోతూ వాతంచేత ప్రేరేపించబడి గడ్డలుకట్టి గర్భాశయంలోను, అండాశయంలోను వ్యాధులు ప్రబలిపోతున్నయ్.

అంతేగాక, ఆధునికమహిళలు ఏవో పండుగలు, ఉత్సవాలపేర్లతో బహిష్టును బలవంతంగా ఆపివేసే ఇంగ్లీషుగోలీలు మింగడానికికూడా అలవాటుపడి తమనూరేండ్ల సౌభాగ్యాన్ని తామే నాశనం చేసుకుంటున్నారు.

గర్భాశయంలో రోగాలు రాకుండా వుండాలంటే?



తెలిసో తెలియకో పొరపాట్లు చేయడం రోగాలపాలుకావడం మానవాళికి సహజమే. అయితే, తమజీవనవిధానం సక్రమంగా లేదని తెలుసుకున్న తరువాతకూడా పద్ధతులను మార్చుకోలేకపోవడం క్షమించరాని నేరమౌతుంది. అందువల్ల, నేటిమహిళలు బహిష్టు ప్రారంభమైననాటినుండి అవి నిలిచిపోయేవరకు ఖచ్చితంగా ఈక్రింది నియమాలను పాటించితీరాలి.

✶ ఆడబిడ్డలకు ప్రథమ రజస్వల కాలంలో నువ్వులు, మినుములు, నెయ్యి, ఎండుకొబ్బరి, బెల్లం, మొదలైన పదార్థాలను సమృద్ధిగా తినిపించాలి.

✶ ప్రతిబహిష్టు సమయంలో సాధ్యమైనంతవరకు శరీరానికి శ్రమ కలుగకుండా ప్రయత్నించాలి.

✶ బహిష్టు వచ్చిన ఆ నాలుగురోజులు అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, కండచక్కెరతప్ప మరే ఇతరపదార్థాలు ముట్టుకోకూడదు.

✶ బహిష్టు పూర్తిగా ఆగిపోయ్యేవరకు పొరపాటుగాకూడా భర్తతో సంభోగంలో పాల్గొనకూడదు.

✶ పూజలు, పండుగల పేర్లతో బహిష్టును ఆపడానికి ఏవిధమైన మందుబిళ్ళలు మింగకూడదు.



✶ బహిష్టు సమయంలో ఎలాంటి మానసికవేదనకు గురికా కూడదు. అదే విధంగా మామూలు రోజుల్లో లాగా అందంగా అలంకరించుకోకూడదు.

✶ బహిష్టులో దూరప్రయాణాలుగానీ సినిమాలు, షికార్లుగానీ చేయకూడదు.

✶ ఆహారంలో గంజి, నల్లనువ్వులు, పాతబెల్లం, ఎండుకొబ్బరి, మినుములు వీటిని సేవిస్తుంటే బహిష్టులో ఎప్పటికీ వ్యత్యాసాలురావు.

ఈ పై నియమాలను తూ.చ. తప్పకుండా ఆచరిస్తూ ఈనాటి మహిళలు తమ గర్భాశయ దోషాలను శాశ్వతంగా పరిష్కరించుకోడానికి ప్రయత్నించాలి.

పాఠకులకు హెచ్చరిక

మనం నిర్వహించే ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికలలోనూ, ఆయుర్వేద మాసపత్రికలలోను, జీ. టీవీలోను సలహాలరూపంలో ఎవరికి వారే స్వయంగా ఆహార ఔషధాలు తయారు చేసికొని వాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము. కానీ, కొద్దిమంది స్వార్థపరులు, మా ప్రచారకులమని, మా కార్యకర్తలమని అపద్ధపు ప్రచారం చేసుకుంటూ వారే మందులు తయారుచేసి మాసంస్థలో తయారు అయినట్లుగా లేబిల్స్ అతికించి అక్రమంగా విక్రయిస్తున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. ఇలా చేయడం చట్టబద్ధంకాని నేరం. మన ఔషధాలు G.M.P సర్టిఫికేట్ పొందబడి విక్రయించ బడుతున్నాయి. గాన, యీవిషయం గమనించి, ఎవరైనా మా లేబిల్స్ అతికించి ఔషధాలు విక్రయిస్తుంటే, అవి కొనకూడదని, వెంటనే వారిని నిలదీసి నిజానిజాలు తేల్చి వారి వివరాలు మాదృష్టికి తీసుకొనిరావలసిందిగా విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాము.

- పండిత ఏల్చూరి. ఫోన్ : 98490 17675

గర్భాశయ దోషాలు అశ్రద్ధచేసినా -గర్భాశయం తీసివేయించుకున్నా ఎలాంటి దుష్పరిణామాలు దుఃఖాన్ని కలిగిస్తాయో తెలుసుకోండి.

-పండిత ఏల్చూరి

ఓ మహిళా! నీవు మారకతప్పదు : ప్రియమైన ఆధునిక మహిళా సోదరీమణులారా! మీలో అధికశాతం మందికి రోజు రోజుకు శ్రద్ధ తగ్గిపోతూ అలసత్వం పెరిగిపోతూవుంది. ఇతర విషయాలపట్ల శ్రద్ధ లేకపోయినా పర్వాలేదుగానీ మీపట్ల మీకుకూడా శ్రద్ధ, జాగ్రత్త, ముందుచూపు లేకపోవడమనేది జాతి దౌర్భాగ్యంగా భావించవచ్చు. ఎందుకంటే ఏ ఇల్లు సుఖంగా, సంతోషంగా ఆరోగ్యవంతంగా మనుగడ సాగించాలన్నా ఆ ఇంటిస్త్రీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలిగా వుంటేనే అది సాధ్యమౌతుంది. ఎప్పుడైతే స్త్రీ రోగిష్టిగా మారుతుందో ఆ క్షణంనుండే ఆ ఇల్లు నరకప్రాయంగా మారుతుంది. అందువల్ల మీరు మీపట్ల శ్రద్ధ వహించడమే దేశాన్ని రక్షించడంగా భావించి మీ గర్భాశయాన్ని అండాశయాన్ని రోగగ్రస్తం కాకుండా కాపాడుకోవడానికి, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను గర్భాశయం తీసివేయించుకునే దుస్థితి కలుగకుండా వుండటానికి కృషిచేస్తూ అనుక్షణం జాగరూకులై ఉండవలసిందిగా కోరుతున్నాము.



గర్భాశయలోపంతో -ఘాతుకరోగాలు

గర్భాశయవ్యాధులను ప్రారంభమైనవెంటనే తగిన చికిత్సా మార్గాలతో పరిష్కరించుకోకుండా అశ్రద్ధచేయడంవల్ల క్రమక్రమంగా నెలనెలా గర్భాశయంలో పేరుకుపోయే మలినరక్తపదార్థాలు కాల గమనంలో ఇతర అవయవాలలోకి ప్రవేశిస్తూ అనేకవ్యాధులను కలిగి స్తయ్.

పొరపాటునో, గ్రహపాటునో గర్భాశయం తీసివేయించుకోవడం వల్ల కూడా పైన తెలిపినవిధంగానే మలినరక్తం ఇతర అవయవాలలోకి ప్రవేశిస్తూ ఒక్కొక్క అవయవాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.

పైన తెలిపిన రెండు కారణాలవల్ల ఏఏవ్యాధులు స్త్రీలకు సంక్ర మిస్తాయో తెలుసుకోండి.

1) తెల్లబట్ట 2) ఎర్రబట్ట 3) అక్రమబహిష్టు 4) గర్భాశయంలో గడ్డలు 5) స్థౌల్యం 6) రొమ్ముల్లో గడ్డలు 7) రక్తపోటు 8) కాలేయ వ్యాధులు 9) ప్లీహవ్యాధులు 10) మధుమేహం 11) చర్మరోగాలు 12) ఉబ్బురోగాలు 13) వాతరోగాలు 14) దమ్ము, ఆయాసం వంటి శ్వాస కోశవ్యాధులు 15) చర్మం నల్లగా వైవర్ణ్యం చెందడం మొదలైన వికృత రోగాలు క్రమక్రమంగా ఏర్పడి స్త్రీలు సంపూర్ణ రోగగ్రస్తులై బ్రతికి వున్నంతవరకు ప్రతిరోజూ ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరుగుతూ వర్ణించ డానికి వీలులేని బాధలు పడవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. పై వ్యాధు లలో **ఒకటినుండి నాలుగువరకు** తెలిపినవ్యాధుల గురించి **ఆగస్టు మాసపత్రికలో** వివరంగా చెప్పుకున్నాం కాబట్టి ఆ తరువాత వ్యాధుల గురించి ఈ పత్రికలో చెప్పుకుందాం.

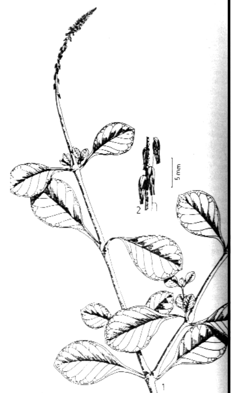
స్థౌల్యం (అతికొవ్వు) పుట్టడం

సక్రమబహిష్టు లేకపోవడంవల్లగానీ, గర్భాశయం తీసివేయించు కోవడంవల్లగానీ నిలువవుండిపోయే విషయుక్తమైన మలినరక్తం విసర్జింపబడే అవకాశం లేకపోవడంవల్ల శరీరంలోపైకి ప్రయాణించి ఉదరంలోకిచేరి వాతాదిదోషాలచేత మరింత దూషింపబడి చెడు కొవ్వుగా ఉదరంలోపేరుకుపోయి ధాతువులనుకూడా నాశనం చేస్తుంది.

మలినరక్తం ఉదరంలో పేరుకుపోవడంవల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా దెబ్బతిని ఆకలి మందగించిపోతుంది. తిన్నఆహారం తిన్నట్లుగా కొవ్వుగామారుతూ పొట్టను మరింత వికృతంగా పెంచుతుంది. ఇలా పొట్టలోపల పేరుకొనే విషపదార్థాలవల్ల పొట్టపైన రకరకాల చర్మవ్యాధులు కూడా ఏర్పడతయ్.

సర్వరోగాలు ఉదరంలో పేరుకుపోయే వ్యర్థపదార్థాల వల్లే కలుగు తాయి కాబట్టి పైసమస్యలు గలవారు వెంటనే ఏ జాగ్రత్తలు తీసు కోవడంద్వారా ఈ అతికొవ్వును అణచివేయాలో తెలుసుకోండి.

ఉదరాన్ని కరిగించే - ఉత్తరేణి తైలం



ఉత్తరేణిఆకులను కడిగి దంచి తీసిన నిజరసం ఒకలీటరు ప్రశస్తమైన నువ్వులనూనె ఒకలీటరు కలిపి పాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి నిలువ వుంచు కోవాలి.

ఈతైలాన్ని రెండుపూటలా స్నానానికి గంటముందుగా తగినంత తైలం గోరు వెచ్చగా వేడిచేసి అతిగా పెరిగిన పొట్టపైన ఇరుప్రక్కలా నిదానంగా లోపలికి ఇంకే టట్లుగా మర్దన చేయాలి.

ఉత్తరేణిరసం లోపలికి ఇంకిపోయి అతికొవ్వును అణిచివేయడమే కాక చర్మంపై ఏర్పడ్డ చర్మవ్యాధులను కూడా హరించివేస్తుంది.

అతికొవ్వుకు - అద్భుతమైన నలుగుపిండి

పసుపుపొడి, పల్లేరుకాయలపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, దోరగా వేయించి దంచిన సొంఠిపొడి, కర్పూరంపొడి, దోరగా వేయించిన ఆవాలపొడి, ఈ ఆరుపదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 20గ్రా॥చొప్పున తీసుకోవాలి. అందులో ఎర్రచందనం పొడి 40గ్రా॥, లవంగాలపొడి100గ్రా॥, సారపప్పుపొడి 100గ్రా॥, కలపాలి. ఈమొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒకడబ్బాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

పైన తెలిపిన ఉత్తరేణితైలంతో మర్దన చేసిన తరువాత ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని అందులో నువ్వులనూనె కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ గుజ్జులాంటి మిశ్రమాన్ని అతికొవ్వుపెరిగిన అన్నిచోట్ల నలుగు పెట్టినట్లుగా రుద్దాలి. ఒకగంట ఆగిన తరువాత స్నానం చేయాలి.

ఉదరాన్ని తగ్గించే - వాననీటి ప్రయోగం

దసరాపండుగ వచ్చే శరత్‌కాలంలో వర్షపునీటిని పాత్రల ద్వారా పట్టుకొని కనీసం పదిబిందెలైనా నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ అరగ్లాసు మంచినీటిలో అరపావుచెంచానుండి పావుచెంచావరకు ఇంట్లో కొట్టుకున్న మేలిరకమైన మంచిపసుపు కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవించాలి. కనీసం వందరోజులపాటు విడువకుండా తాగాలి.

త్రిఫలాది - చూర్ణ ప్రయోగం



రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒక టీచెంచా త్రిఫలకల్పచూర్ణం ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి నియమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ సేవించాలి. ఏ ఊరు వెళ్లినా ఎన్ని ఆటంకాలు వచ్చినా ఈ చూర్ణాన్ని వాడటం మరిచిపోకూడదు.

త్రికటుకాది - చూర్ణ ప్రయోగం

సొంఠి పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈమూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని దోరగా వేయించి జల్లించి అందులో తగినంత సైంధవ లవణంపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు పావుచెంచా పొడితో ప్రారంభించి క్రమంగా శరీరపరిస్థితిని బట్టి అర చెంచావరకు పెంచుకుంటూ ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవించాలి. పైన తెలిపిన వాననీరు సేవించిన గంట తరువాత దీనిని సేవించవచ్చు.

అతికొవ్వుకు - ఆసనాలు

పైన తెలిపినవిధంగా ఉత్తరేణితైలం నలుగుపిండి, వంటికి పెట్టిన తరువాత ఒకగంటసేపు ఆగిన తరువాతే స్నానంచేయాలి కాబట్టి ఆ సమయాన్ని ఆసనాలు వేయడానికి వ్యాయాయం చేయడానికి ప్రాణాయామానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ముఖ్యంగా అతికొవ్వు తగ్గడానికి 1) యోగముద్రాసనం 2) పవనముక్తాసనం 3) సీతాకోకచిలుకవ్యాయామం 4) భుజాంగాసనం 5) శలభాసనం ఒక్కొక్కటి అయిదు నిమిషాలపాటు వేయాలి.

ఆసనాల తరువాత లేక స్నానంచేసిన తరువాత ప్రాణాయామం విధిగా ఆచరించాలి. ముఖ్యంగా ఒకటి 1) నాడీశోధనం 2) అనులోమ విలోమం 3) కపాలభాతి ప్రాణాయామ ప్రక్రియలు ఆచరణలో పెట్టాలి.

అతికొవ్వు తగ్గించే - ఆహార నియమాలు

✯ పొట్టపెరిగిన వారు మిగిలిన వారిలాగా అన్నిరకాల పదార్థాలు సేవించకూడదు. ముఖ్యంగా అన్నిరకాల మాంసాహారాలు, చేపలు, గుడ్లు వంటి నీచు పదార్థాలు నిషేధించాలి.

✯ అతిచల్లగావుండే ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, చల్లనినీరు, చల్లపడ్డ ఆహారపదార్థాలు, ఫ్రిజ్‌లో వుంచినకూరలు, పాలు, ఆ పాలతో చేసిన పదార్థాలు, పిండివంటలు, బంగాళదుంపలు, తెల్లబియ్యం, కొత్త బియ్యం, పెరుగు మానుకోవాలి.

✯బియ్యంనూకతోగానీ, గోధుమనూకతోగానీ కొర్ర బియ్యంతో గానీ పలుచగా కాచిన అంబలి (గటక లేక గంజి) రోజుకు మూడు నాలుగుసార్లు ఒకగ్లాసు మోతాదుగా మూడుచిటికెలు కరక్కాయపొడి, మూడుచిటికెలు దోరగా వేయించి దంచిన సొంఠిపొడి, తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి తాగాలి.

✯ టమోటా, బెండ, బీర, పొట్ల, దోస వంటి కూరగాయల ముక్కలను తగినన్ని నీటితో కలిపి అందులో కొంచెం మిరియాలపొడి, సైంధవలవణం, కొత్తిమీరి, పొదీనా కరివేపాకువేసి కాచినచారు (సూప్) వంటి ద్రవపదార్థాన్ని ఒకపూట ఆహారంగా సేవించాలి.

✯ నల్లఉలవలు నీటిలో నానబెట్టి ఉడకబెట్టి 50గ్రా॥ నుండి క్రమంగా 100గ్రా॥ పెంచుతూ రోజూ తింటూవుండాలి.

✯ బార్లీపిండి, గోధుమపిండి సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకొని రోజూ తగినంతపిండిని రొట్టెలుగా కాల్చుకొని రాత్రి ఆహారంగా తీసుకోవాలి. వంటాముదం కలిపి రొట్టెలు చేస్తే త్వరగా కొవ్వు తగ్గుతుంది.

✯ పండ్లలో ప్రధానంగా బొప్పాయి, జామకాయ, బత్తాయి, నారింజ, కమలా, పనస, దానిమ్మవంటి పండ్లను విరామసమయాల్లో అవసరమైన మేరకు సేవించవచ్చు.

పై నియమనిబంధనలను ఆహార ఔషధ విధానాలను ఆచరిస్తూ అతికొవ్వు అనే అతి భయంకర అనారోగ్య సమస్య నుండి ప్రతిమనిషి బయటపడవచ్చు (సశేషం)

రాత్రి తిప్పతీగను నానబెట్టిన నీటిని ఉదయం తాగుతూవుంటే సర్వ జ్వరములు హరించును

ఈ వ్యాసం తప్పకుండా ప్రతిపాఠకుడు చదివి తీరాలి!

దినచర్యతో - దివ్యమైన ఆరోగ్యం - 3

డా॥ కూర. విశ్వనాథ్, ఎన్.డి.,



ప్రియపాఠకులారా! గత మాసపత్రికలలో ప్రతిరోజూ ప్రతిపాఠకుడు ఉదయంపూట రాగి చెంబులో నీరు తాగాలని తరువాత శరీరానికి తైలమర్దనంచేసి చెవులలో, ముక్కులలో రెండు రెండు చుక్కలు వేయాలని నోటిలో పోసుకొని పుక్కలించాలని ఆ తరువాత ఆ నూనెలోపలికి ఇంకేటట్లుగా సూక్ష్మవ్యాయామం మరియు ఆసనాలు ఆచరించిన తరువాత నిర్వర్తించవలసిన నేత్ర, దంత, చర్మ సంరక్షణా మార్గాలు ఈ సంచికలో తెలుసుకుందాం.

కంటిచూపు ఎందుకు తగ్గుతుంది?

తలజుట్టు ఎందుకు ఊడుతుంది?



ప్రియమైన మాతృపితృ మూర్తులారా! పుత్ర పౌత్ర శిష్య బంధు జనులారా! ఇక్కడ వ్రాసే మాటలు అక్షరాక్షరసత్యాలు. ప్రతిరోజూ ఇంటిలోని అన్నిగదులను మూలమూలభాగాలను ఎలా శుభ్రం చేసుకుంటామో అదేవిధంగా నిత్యం శరీరంలోని అన్నిభాగాలను కూడా శుద్ధిచేసుకోవాలి. ఇళ్ళు శుద్ధిచేయకపోతే రోజు రోజు కొంత కొంత మురికి పేరుకుపోయి క్రమంగా మురికి ఎక్కువై ఆ మురికి నుండి ఇల్లంతా పురుగులు పుట్టి దుర్వాసన ఎలా కలుగుతుందో అలాగే శరీరంలోకూడా నిత్యం శుద్ధిచేయకపోతే మలినాలు పేరుకు పోయి క్రమక్రమంగా కృములుపుట్టి అంతర్భాగాలు దుర్గంధ పూరితమై స్వయంశక్తిని కోల్పోతూ అనారోగ్యవంతమౌతయ్.

ఈనాడు అధికశాతంమందికి జుట్టురాలడం, నెరవడం, బట్టతల రావడం, కంటిచూపు దెబ్బతినడం, మొదలైన సమస్యలు చిన్న తనంలోనే ఏర్పడటానికి వారంతా నిత్యసంరక్షణామార్గాన్ని ఆచ రించకపోవడమే అసలుకారణం. ఈ రోజునుంచైనా వెంటనే మొదలుపెట్టండి.

నిత్య నేత్ర సంరక్షణ - కేశసంరక్షణ

కళ్ళను, కేశాలను ఇంకా శరీరంలోని సర్వాంగాలను కాపాడగల శక్తి మన భూమితల్లి త్రిఫలాలనిండా నింపి మనకందించింది. కరక్కాయలు, తానికాయలు, ఉసిరికకాయలు విడివిడిగా తెచ్చు కొని పగులకొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి పై బెరడును వేరువేరు సీసాలలో నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకపెద్దగ్లాసు నీళ్ళలో ఏడు కరకముక్కలు, ఏడు తానికాయముక్కలు, ఏడు ఉసిరికాయ ముక్కలు కడిగివేసి మూతపెట్టాలి.

ఉదయం బట్టలో వడపోసి ఆ నీటిని ఎడమచెత్తో పట్టుకొని వాష్‌బేషిన్ వద్ద తల ముందుకు వంచి కళ్ళుమూసివుంచి గ్లాసులోని త్రిఫలజలాన్ని కుడిచేతిలోకి తీసుకొని మూసిన కళ్ళపైన సున్ని తంగా కడగాలి. కడిగిన ప్రతిసారి ఆ తడిచేతిని తల వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు రుద్దాలి. మరలా కొంత త్రిఫలజలం కుడిచేతిలోకి తీసుకొని మూసిన కళ్ళపైన కడిగి మరలా ఆ చేతిని వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు రుద్దాలి. ఇలా ఆ గ్లాసునీరు అయి పోయిన తరువాత రెండుచేతుల మునివేళ్ళతో సున్నితంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళను మర్దనచేయాలి. ఆ తరువాత తలదువ్వుకోవాలి. వారానికి ఒకసారి తలస్నానంచేస్తే సరిపోతుంది.

దీనివల్ల ఇప్పటివరకు వున్న కంటివ్యాధులు క్రమంగా హరించి పోయి కళ్ళకు సహజమైన నేత్రశక్తి పెరుగుతుంది. ఈవిధానం ఆచరించినంతకాలం నేత్రదృష్టి ఎప్పటికీ తగ్గదు.

అదేవిధంగా వెంట్రుకలకు పట్టించడంవల్ల నలభైరోజులు పూర్తయ్యేసరికి వెంట్రుకలు ఊడటం, నెరవడం ఆగిపోయి తల జుట్టు చాలా అందంగా మృదువుగా పొడవుగా దృఢంగా పెరగడం ప్రారంభమౌతుంది.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్‌నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ గారిని సంప్రదించండి.

-ఎడిటర్ ప్యూరి.

చర్మసంరక్షణ ఎలా?



పైన తెలిపినవిధంగా త్రిఫలజలాన్ని కళ్ళకు, జుట్టుకు ఉపయోగించిన తరువాత స్నానం చేయాలి. చాలామంది స్నానానికి అంతగా ప్రాముఖ్యత నివ్వరు. ఏదో హడావుడిగా గబగబా నాలుగుచెంబులు వీపుమీద దొర్లించుకొని స్నానం పూర్తిచేస్తారు. ఇలా చేసింది స్నానం కానేకాదు.

పంచమహాభూతాలలో జలమహాభూతమైన నీటిలో అత్యద్భుతమైన విద్యుశ్ఛక్తి అపారంగా వుంటుంది. అందువల్ల ఆ శక్తిని వినియోగించుకోవడంకోసం శరీరమంతా నీటితో బాగా రుద్దాలి. మూలమూలభాగాలుకూడా తోమాలి. స్నానానికి సబ్బుల వాడటం కన్నా మన జీవనవేదంలో సౌందర్యవేదంలో తెలిపిన సుగంధస్నాన చూర్ణాలు తయారుచేసుకొని వాడుకోవడం ఎంతో శ్రేయొస్కరం.

ఒళ్ళుతుడిచేవిధానం

పిల్లలు, పెద్దలు దాదాపుగా అనేకమంది స్నానంచేసిన తరువాత ఒళ్ళు తుడిచే సరియైన పద్ధతిని పాటించడం లేదు. తుండుగుడ్డ ఒకసారి ఉపయోగించినది ఉతకకుండా మరలా వాడకూడదు. స్నానం పూర్తికాగానే తుండుగుడ్డతో ముందుగా ముఖం తుడవాలి. తరువాత మెడ, గొంతు, ఛాతి తరువాత వీపు ఆ తరువాత పిక్కలు, తొడలు తుడవాలి. వీటి తరువాత చెమట అధికంగా పేరుకునే చంకలు, గజ్జలు, పిరుదుల మధ్యభాగం, మర్మాంగ భాగం వీటిని చివరిగా తుడవాలి. ఈ మర్మభాగాలను తుడిచిన తరువాత ఆ బట్టను ఇతర భాగాలు తుడవడానికి ఉపయోగించకూడదు. అంతేగాక, దానిని మొలకు చుట్టుకోవడంగానీ, వీపుపైన వేసుకోవడంగానీ చేయకూడదు. దానిని ప్రక్కనపడవేసి ఉతికిన బట్టలు కట్టుకోవాలి.

స్నానాలగదిలో - నీళ్ళపాత్ర ఉంచడానికి స్టూలు వాడకూడదు. దాదాపు అన్ని ఇండ్లలో ఈనాడు కింద ఒక ప్లాస్టిక్ స్టూలు అమర్చి దానిపైన బకెట్‌పెట్టి స్నానం చేయడం అలవాటైంది. ఈ అలవాటువల్ల నీరు చెంబుతో ముంచుకొనేటప్పుడు కొంచెమైన నడుము కిందికి వంచకుండా సుఖం పొందవచ్చని ఈ అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యరీత్యా మంచిది కాదు. నీటి బకెట్ నేలపైన వుండాలి. నీరు ముంచుకునే ప్రతిసారి పూర్తిగా



కిందికి వంగి నీరు తీసుకోవడంవల్ల చేతులకు, మెడలకు, వెన్నుకు , నడుముకు సహజమైన వ్యాయామం జరుగుతుంది. భవిష్యత్తులో ఆయా అవయవాలకు వ్యాధులు రాకుండా ఈ అలవాటు కాపాడబడుతుంది.

అయితే, కిందకి వంగలేని వృద్ధులు, తీవ్రమైన వెన్నునొప్పితో మెడనొప్పితో నడుమునొప్పితో బాధపడే వ్యాధిగ్రస్తులు స్టూలును ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ సమస్యలేనివారు మాత్రం తప్పకుండా నీటిబకెట్‌ను నేలపైన పెట్టి స్నానం చేయవలసిందే (సశేషం).



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



కిడ్నీలు పనిచేయని సమస్య

టి.వి. రమణమ్మ - పెనుకొండ

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా భర్త వెంకన్నగారికి రెండు కిడ్నీలు పని చేయడం లేదు. బెంగుళూరులో నెలకు 23,000 ఖర్చు పెట్టి డయాలసిస్ చేయి స్తున్నాము. పరిస్థితి అలాగేవుంది. ఇంక మేము ఖర్చు పెట్టే పరిస్థితిలోలేము. నా భర్త బాగుపడే మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! మీ వూరిలో మీకు అందుబాటులో చాలామార్గాలు సులభమైనవి వున్నయ్. వాటితో ప్రయ త్నించి చూడండి. ఇదేపత్రికలో మూత్ర పిండాలు పనిచేయనివారు తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు సంపూర్ణంగా ఒక వ్యాసరూ పంలో ప్రకటించాము. వాటిని చదివి వెంటనే ఆచరించండి. క్రమక్రమంగా మూత్రపిండాలు కోలుకుంటయ్. శుభం.

చెవుడు సమస్య

ఎన్.అన్నపూర్ణ, మాచర్ల

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా భర్తచనిపోయారు. నాకు నలుగురు కూతుర్లు. పెద్దకూతురికి చెవుడు సమస్య వుంది. దానివల్ల అత్తగారింట్లో నానా బాధలు పడుతుంది. అందరూ అవమాని స్తున్నారు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! మీ అమ్మాయి సమస్యకు ఈ క్రింది ప్రయత్నాలుచెయ్యి. 1) రోజూ రెండుపూటలా అయిదు పిడి కెళ్ళు వేపాకు, అయిదు చెంచాల పసుపు, పదిగ్లాసుల నీరుకలిపి బాగా మసలపెట్టి దించి మూతప్రక్కకుతీసి ఆ ఆవిరి చెవు లకు తగిలేటట్లుగా చేయాలి. నోటితో ముక్కుతోకూడా కొంచెం దూరంగా వుండి ఆవిరి పీల్చాలి. తరువాత ఆ నీటిలో బట్టముంచి పిండి చెవులచుట్టూ చెంపల పైన గొంతుపైన కాపడం పెట్టాలి. ఇలా చేసిన తరువాత ఈక్రిందచెప్పే తైలం చెవులలో వేయాలి. 2) బాగాపండిన ఒక మారేడుపండును తెచ్చి పైపెంకు తీసివేసి లోపలి గుజ్జును చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగగొట్టి దేశవాళీ ఆవుమూత్రంతో మెత్తగానూరాలి. నూరిన పదార్థాన్ని ఒక పాత్రలోపోసి అందులో అరపావులీటరు మేకపాలు, అరపావులీటరు నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడ పోసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా ఆవిరి, కాపడంపెట్టడం పూర్తి అయిన తరువాత ఈతైలం నాలుగైదు చుక్కలు కొంచెం గోరువెచ్చగా రెండు చెవులలో వేస్తూండాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా చెవులకు గ్రహణశక్తి పెరుగు తుంది. మీఅమ్మాయి సమస్య తీరు తుంది. శుభం.

క్యాన్సర్ సమస్య

ధనలక్ష్మి - బెంగుళూరు

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు గర్భకోశంలో క్యాన్సర్ వచ్చిందని తీసివేశారు. కీమోథెరపి ఇచ్చారు. అయినా బాధలు తగ్గలేదు. ఆ తరువాత నుంచి వాంతులు, కడుపునొప్పి, ఎముకల బాధ, పెరిగిపోయి వ్యాధి చివరిదశకు చేరి నడవడానికి కూడా శక్తిలేని పరిస్థితి వచ్చింది. దయతో ఏవైనా మార్గాలు చూచించండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! ఈ క్రింది మార్గాలు ప్రయత్నం చేయి. కొంతమేలు జరుగవచ్చు. 1) పాతబియ్యం ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఒకపగలు ఎండబెట్టి దోరగా వేయించి నూకలాగా చేసుకొని దానితో పలుచగా జావలాగా కాచి కొద్దికొద్దిగా తాగాలి.కాచేటప్పుడు అందులో చిటికెడు మోతాదుగా వాముపొడి, జిలకరపొడి, సోంపుగింజలపొడి, మిరియాలపొడి, ధని యాలపొడి, చిన్నఅల్లంముక్క, తగినంత సైంధలవణంపొడి, రెండు మూడు చెంచా లు నెయ్యి, కలిపి వండాలి. ఇది సుల భంగా జీర్ణమౌతూ కడుపునొప్పిని తగ్గి స్తుంది. 2) రోజూ రెండు లేక మూడు పూటలా దేశవాళీ ఆవులమూత్రం ఏడు సార్లు బట్టలో వడపోసినది పావుకప్పు మోతాదుగా లోనికి సేవించాలి. 3) పూటకు పదితులసిదళాలు, పావుకప్పు ఆవుపెరుగులో ఒకగంట నానబెట్టి రెండు పూటలా సేవించాలి. 4) కలబందగుజ్జు 20గ్రా॥ తీసి ఔన్సుపాలలోవేసి అందులో పావుచెంచా జిలకరపొడి, అరపావు చెంచాపసుపుకూడా కలిపి చెంచాతో బాగా గిలకొట్టి లోనికి సేవించాలి. 5) జీ తెలుగు కార్యక్రమంలో చూపించి నట్లుగా పొట్టపైన మూడుపూటలా ఎనిమిది గంటలకు ఒకసారి మట్టిపట్టి అరగంటసేపు వేసి తీసివేయాలి. 6) ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భయం, ఆందోళన చెంద వద్దు. దేవుడిమీద భారంవేసి ధైర్యంగా ఈ ప్రమాదంనుండి గట్టెక్కగలను అనే విశ్వాసంతో పైమార్గాలను ఆచరించి నిన్ను నీవు కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్ని ంచు. ఒక నెలరోజులు చేసిన తరువాత ఎవరినైనా మావద్దకు పంపి పొందిన ఫలి తాన్ని వివరించి మరికొన్ని మార్గాలు తెలుసుకోండి. శుభం.

మెదడులో రక్తం గడ్డకట్టడం

ప్రేమలత - విశాఖపట్టణం

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! మా వారికి చిన్నమెదడులో రక్తంగడ్డకట్టి రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోయింది. ఇక్కడి వైద్యులు ఇది నయం కాదని జీవితాంతం పక్షవాత మాత్ర, రక్తపోటుమాత్ర వేసుకొమ్మని వ్రాశారు. అవి వాడుతుంటే ఆయన చాలా సన్నగా నీరసంగా తయారయ్యారు. చిన్న బరువుకూడా ఎత్తలేరు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! మీ వారి సమస్య పరిష్కారానికి మీవూరి వైద్యులకు మార్గాలు తెలియకపోవచ్చు. కానీ, మన

ఆయుర్వేద మహాఋషులకు అనేక మార్గాలు తెలుసు. వారు సూచించిన కొన్ని మార్గాలు నీకు అందిస్తున్నాం ప్రయత్నించు. **1)** రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి అరగంటముందు, సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి అరగంట ముందు అగ్నిహోత్రం ఇంటిలో చేసుకోవాలి. దానినుండి వెలువడే పొగను మీవారు ఆస్వాదించాలి. దీనివల్ల మెదడులో అంతర్భాగాలలో ఎక్కడ ఏ అడ్డంకులు వున్నా అతిసునాయాసంగా కరిగిపోతాయ్. ఈ పొగ ఇంటిసభ్యులందరికీ ఆరోగ్యం అందిస్తుంది. వెంటనే ప్రారంభించు. **2)** సరస్వతీచూర్ణం ఉదయం పరగడుపున అరచెంచా మోతాదుగా, ఒకచెంచా తేనె కలిపి తినిపించు. **3)** మనజీవనవేదం గ్రంథంలో చెప్పినవిధంగా బాదంపొడి తయారుచేసి రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు ఒకటినుండి క్రమంగా రెండు చెంచాలు పెంచుతూ రెండుకప్పుల వేడి పాలలోకలిపి తాగాలి. **4)** దేశవాళీ ఆవుల మూత్రం ఏడుసార్లు బట్టలో వడ పోసి రెండుపూటలా పావుకప్పు మోతా దుగా లోనికి సేవించాలి. ఇది సేవించే టప్పుడు పొట్ట ఖాళీగా వుండాలి. **5)** వసకొమ్ములు పావుకేజీ తీసుకొని 24 గంటలు నీటిలో నానబెట్టి తీసి తుడిచి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి మెత్తటి పొడి తయారు చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని శుభ్రంచేసిన మట్టిపాత్రలోపోసి తగినంత తేనె కలిపి గుజ్జులాగా పిసకాలి. దానిపైన మూడంగుళాలు ఎత్తువరకు మరలా తేనె పోయాలి. తరువాత మట్టిమూకుడు మూతపెట్టి నాలుగైదు వరుసలు బట్టవేసి వాసెనకట్టు కట్టి నలభైరోజులు కదిలించకుండా గాలి వెలుతురు లేనిచోట ఆ పాత్రను వుంచాలి. తరువాత తీసి ఒక గాజుపాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ వాడుకోవడానికి వేరే చిన్న గాజు సీసాలో కొంత పదార్థాన్ని వుంచుకోవాలి. ఈ పాత్రలను దేవుడుముందు పెట్టి పూజ చేసి ఆ తరువాత వాడటం ప్రారంభించాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు ఒకగ్రాము మోతాదుగా ఈ వస రసాయనాన్ని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో చప్పరించమని చెప్పాలి. ఇది అలవాటైన తరువాత రెండు లేక మూడు గ్రాముల వరకు సేవించవచ్చు. ఈ పైమార్గాలను ఆచరిస్తుంటే తప్పకుండా గడ్డకట్టిన రక్తం కరిగిపోయి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఇది ఆయుర్మాత కానుక. శుభం.

ఎదుగుదలలేని సమస్య

కనకయ్య - అనంతపురం

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా వయసు 17 సం॥లు. ఇంకా మీసాలు, గడ్డాలు రాలేదు. అంగం వృద్ధిచెందలేదు. వీర్యం ఉత్పత్తి కావడంలేదు. నాలో పురుష హార్మోన్లు ఉండవలసిన స్థాయిలో లేవని వైద్యులు చెప్పారు. అంగం వృషణాలు కూడా చిన్నవిగా వున్నయ్. అందరూ నన్ను ఎగతాళి చేస్తున్నారు. అవి భరించలేక చచ్చిపోవాలనిపిస్తుంది. నాకు దయతో ఏవైనా మార్గాలు చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నీ సమస్య బాధాకరమైనదేగానీ అసాధ్యమైంది కాదు. శరీరంలోని గ్రంథులలో జరిగే లోపాలవల్ల కొంతమంది యువకులకు కొంత ఆలస్యంగా హార్మోన్లు అనబడే జీవరసాలు ఉత్పన్నమౌతయ్. జీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా ఓర్పు, పట్టుదల, ధైర్యం, కృషి కావాలి. శరీరంలోని గ్రంథులను అరచేతులు, అరికాళ్ళలోని వివిధ కేంద్రస్థానాలపైన ఒత్తిడి కలిగించడం ద్వారా ఉత్తేజపరచవచ్చు. అవి మరింత తొందరగా వాటి పనులు నిర్వర్తించేటట్లు చేయవచ్చు. నీవు నిరుత్సాహ పడకుండా ఒకసారి హైదరాబాద్ వచ్చి కలిసి ఆ మార్గాలు తెలుసుకో. ఖర్చులేదు. కష్టం లేదు. శుభం.

బంకవిరేచనాల సమస్య

టి. దుర్గాభవాని, మైదుకూరు.

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నేను గత అయిదేండ్లుగా బంక విరేచనాలతో బాధపడుతున్నాను. ఎన్నో ఆసుపత్రులు తిరిగి, ఎంతో డబ్బు ఖర్చు పెట్టినా సమస్య తీరలేదు. ప్రస్తుతం పెరుగన్నంతప్ప ఏమీ ఇమడటం లేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! ఈ క్రింది మార్గాన్ని ఆచరించు. జాజికాయ, జాపత్రి, కొడిశెపాలగింజలు, తుమ్మబంక, అతివస, కాచు, దానిమ్మపూలు, సోంపు గింజలు, ఇవన్ని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. దానిమ్మ పూలను నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. మిగిలిన పదార్థాలను కూడా విడివిడిగా పొడి చేసుకొని అన్నింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు మూడు గ్రాముల మోతాదుగా ఈచూర్ణాన్ని ఒక చెంచా తాజావెన్న, ఒకచెంచా పంచ దారకలిపి సేవిస్తుండాలి. దీనివల్ల క్రమంగా నీ సమస్య తప్పకుండా తీరుతుంది. ప్రయత్నించు.

బహిష్టు సమస్య

జ్యోతి - కరీంనగర్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా వయసు 23 సం॥లు. రెండేళ్ళక్రితం వివాహమైంది. నాకు అండాశయంలో నీటిబుడగలు ఏర్పడి బహిష్టు సక్రమంగా రావడంలేదు. ఇంగ్లీషుమందులు వాడినప్పుడే వస్తుంది. వాడటం ఆపితే ఆగిపోతుంది. దీనివల్ల అత్తగారింట్లో గొడవలు జరిగి ప్రస్తుతం పుట్టింటికి చేరాను. భవిష్యత్తులో నాకు పిల్లలు పుట్టరని మా అత్తగారింట్లో గొడవచేశారు. ప్రస్తుతం మూడుమాసాలనుండి బహిష్టు రావడం లేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! నీరుల్లిపాయ (ఆనియన్) 50గ్రా॥ తీసుకొని ముక్కలుగా తరిగి ఒకలీటరు మంచినీటిలో వేసి మూడోవంతు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టు. పాత్రను దించి వడపోసి ఆ కషాయంలో బెల్లం 30గ్రా॥ కలిపి కరిగించి పరగడుపున తాగు. ఈవిధంగా రెండు లేక మూడువారాలు విడవకుండా తాగుతూవుంటే ఆగిన బహిష్టు మరలా వస్తుంది. రాగానే తాగడం ఆపు. తరువాత నెలలో రెండుమూడు వారాల ముందు మళ్ళీవాడటం ప్రారంభించు. మరలా వస్తుంది. రాగానే వాడటం ఆపు. ఈవిధంగా మూడుసార్లు బహిస్టు వచ్చే వరకు వాడుతూవుంటే ఆ తరువాత నెల సక్రమంగా వస్తుంది. దీనితోపాటు మామిడిచెట్టులాగా వుండే అశోకచెట్టు బెరడు తెచ్చుకొని చిన్నముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచెయ్యి. ఈ పొడి ఒక చెంచా మోతాదుగా ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి

అందులో ఒకచెంచా కండచెక్కర పొడి కలిపి సేవించు. ఇలా రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే క్రమంగా అండాశయంలో నీటి బుడగలు కరిగిపోతయ్. సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది. అధైర్యపడకుండా చెప్పిన మార్గాలు ఆచరించి సంసారం చక్కదిద్దుకో. శుభం.

వృషణాలనొప్పి సమస్య

మహేస్‌నాయుడు - పామిడి

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా 20 యేండ్ల వయస్సులో ఫుట్‌బాల్ ఆట ఆడుతుండగా బాల్ నా వృషణాలకు తగిలి అవి వాచినయ్. అప్పుడు తాత్కాలికంగా మందులు వాడితే తగ్గిపోయింది. ప్రస్తుతం నా వయసు 40 సం॥. కానీ ఈ నొప్పి నన్ను వదలకుండా మధ్యమధ్యలో వస్తుంది. వృషణాలకు ఏ కొంచెం రాపిడి తగిలినా వెంటనే తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. ఇంత వరకు సంతానం కూడా కలుగలేదు. ఈ నొప్పి శాశ్వతంగా తగ్గేమార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! నీ సమస్యకు సన్నరాష్ట్రము, తిప్పతీగ, తుత్తురుబెండ వేర్లు, అతిమధురం, పల్లేరు, ఆముదంచెట్టు వేర్లు, ఈ ఆరింటిని సమభాగాలుగా సేకరించి విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసుకొని మొత్తం కలిపి నిలువచేసుకో. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరు వెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒక చెంచా వంటాముదం కలిపి రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు రాత్రి ఆహారం తరువాత రెండుగంటలు ఆగి సేవిస్తుండు. క్రమంగా నీసమస్య నివారించబడుతుంది. శుభం.

పక్షవాతం సమస్య

కె.రాజు - సదాశివపేట

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! ఆచార్యా! మా మామగారి వయస్సు 55 సం॥. ఆయనకు కుడికాలు, కుడిచేయి పడిపోయింది. మాటకూడా రావడం లేదు. అనేక వైద్యశాలలు తిరిగి విపరీతంగా డబ్బు ఖర్చుచేశారు. అయినా ప్రయోజనం లేదు. దయతోమార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! పైన ప్రేమలత అనే విశాఖపట్టణ పాఠకురాలికి ఆమె భర్త సమస్యకు చెప్పిన మార్గాలు చదివి యథాతథంగా వాటిని ఆచరిస్తే మీ మామగారు తిరిగి మామూలు మనిషిగా మారతారు. ప్రయత్నించి ఫలితంపొంది అనుభవం వ్రాయండి.

ముఖం ముడతల సమస్య

యం.యం.ఆర్ - ఒంగోలు

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా వయసు 38 సం॥లు. నేను సన్నగా వుంటాను. నా ముఖంపైన మూతికి ఇరు ప్రక్కలా ముడుతలు వచ్చినయ్. దీనివల్ల నా కాపురంలో భరించరాని సమస్యలు తలెత్తినయ్. దయతో ఈ ముడుతలు పోయే మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! ఆదివారం నాడు మఱ్ఱిచెట్టుకు పూజచేసి ఆ చెట్టు ఉత్తరం వైపున మానుబెరడు తీసుకోవాలి. బెరడు తీసినచోట ఆవుపేడ పూయాలి. ఆ బెరడును ఇంటికి తెచ్చి కడిగి బాగా ఆరబెట్టాలి. తరువాత రోజూ సానరాయిపైన కొంచెం నీరుపోసి ఆ మఱ్ఱిబెరడుతో అరగదీసి గంధం తీయాలి. కొంతగంధం ముఖానికి ముడతలపైన దట్టంగా పట్టించాలి. దీనివల్ల ఏ ఇబ్బంది వుండదు. అలాగే ఒకచెంచా గంధం ఒక చెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి లోపలికి సేవించాలి. ఈవిధంగా విశ్వాసంతో రెండుపూటలా ఆచరిస్తూవుంటే ముడతలు తగ్గడమేకాక ముఖవర్చస్సుకూడా పెరుగుతుంది. శరీరానికి మంచిరంగు దృఢత్వం, బలంకూడా చేకూరుతయ్. ఆచరించి ఫలితంపొంది లేఖవ్రాయి. శుభం.

హెర్నియా సమస్య

సిద్ధారెడ్డి - రేలచర్ల

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు రెండుసంవత్సరాలనుండి హెర్నియా వచ్చింది. మర్మాంగంపైన రెండువైపులా ఉబ్బివుంది. వైద్యులు ఆపరేషన్ చేయాలని అంటున్నారు. దీని నివారణకు తగినమార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! సనరాష్ట్రము, అతిమధురం, తిప్పతీగ, ఆముదంచెట్టు వేర్లు, అతిబలవేర్లు, ఏనుగుపల్లేరుకాయలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసుకొని తరువాత కలుపుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరగబెట్టి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఒకచెంచా వంటాముదం కలిపి సేవిస్తుంటే పేగుజారడం తగ్గే అవకాశం వుంది. 40రోజులు ప్రయత్నించండి. శుభం.

అధికబరువు సమస్య

జి. లక్ష్మణ్ - కొల్లాపూర్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! మా అమ్మకు గర్భాశయం తీసివేశారు. దానివల్ల అధికబరువు పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు వచ్చి పనిచేయలేకపోతుంది. ఇంకా అనేక రోగాలు వస్తున్నయ్. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! ఇదే పత్రికలో ఇదే సమస్య గురించి విపులంగా వ్రాయడం జరిగింది. అధికబరువును ఎలా తగ్గించుకోవాలోకూడా చక్కటిమార్గాలు సూచించడం జరిగింది. వాటిని చదివి మీఅమ్మచేత పాటింపచేసి కొవ్వునుతగ్గించుకోండి. శుభం.

అతిమూత్ర సమస్య

బి. రాజన్న - హన్మకొండ

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా భార్య వయసు 43 సం॥. ఆమె అతిమూత్రంతో చాలా బాధపడుతోంది. రోజూ సుమారు 15 సార్లు మూత్రానికి వెళ్ళవలసి వస్తుంది. చలికాలంలో వర్షాకాలంలో సమస్య తీవ్రంగా వుంటుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! మీ శ్రీమతిగారి అతిమూత్ర సమస్యకు ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో నాగకేసరాలు తెచ్చుకొని మెత్తగా నూరి జల్లెడపట్టి నిలువచేయండి.

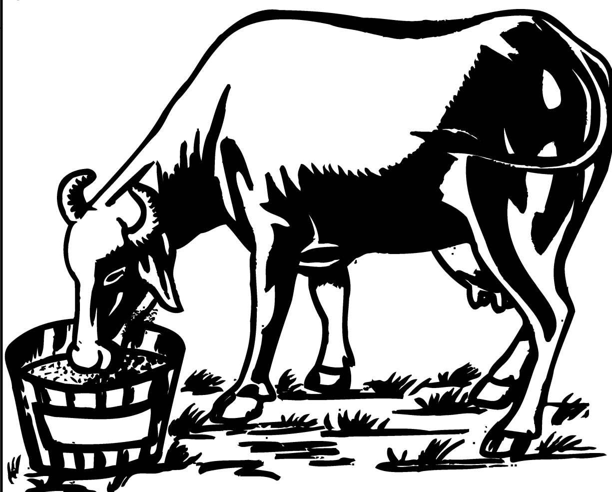
రోజూ రెండుపూటలా మూడుగ్రాముల పొడి ఒకకప్పు పలుచనిమజ్జిగలో కలిపి తాగించండి. అతిత్వరగా అతిమూత్రసమస్య తీరుతుంది.

అయితే, వారం రోజులపాటు మజ్జిగన్నం మాత్రమే పథ్యంగా ఉపయోగించాలి. శుభం.

కరకపొడి 2 గ్రా॥, కండచక్కెర 2 గ్రా॥ కలిపి తింటూ వుంటే స్వప్నస్ఖలనం ఆగుతుంది.

ఆవులో అమ్మవుంది - ఆ అమ్మలో అమృతముంది
అయినా ఆ అమ్మను చంపుతున్నాం - అమృతం అందుకోలేకపోతున్నాం

ఆవుంటే అభివృద్ధి - ఆవులేకుంటే అథఃపతనం



ఆవునుంచి ఉత్పన్నమయ్యే అన్నిపదార్థాలలో అమృతం అశేషంగా వుందని ఆ అమృత ప్రభావంవల్ల శరీరంలోని వాతావరణంలోని అన్నిరకాల విషకాలుష్యాలను సమర్థవంతంగా అరికట్టి ఆయురారోగ్యాలను అనంతంగా పెంచుకోవచ్చని అనాదిగా భారతీయ శాస్త్రాలు ఎలుగెత్తి చాటినయ్. ఈనాటి ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు కూడా తమ పరిశోధనల ద్వారా అవే విషయాలను ముక్తకంఠంతో ధృవీకరించారు. అయినా కూడా మనదేశ పాలకుల్లోగానీ మన ప్రజలలోగానీ రైతులలో గానీ ఆవులను సంరక్షించుకోవాలనే ఆలోచన రాకపోవడం గర్హించదగ్గ వాస్తవం. ఆవును మతానికి ముడిపెట్టి గోవధ నిషేధించలేకపోవడం అత్యంత గర్హనీయమైనది. పాలకులు ఆవు ఔన్నత్యాన్ని గుర్తించనప్పుడు ఆ బాధ్యతను ప్రజలే అందుకొని తమను తాము సంరక్షించుకోడానికి గోరక్షణను చేపట్టాలి. గోవును గురించిన అన్ని విశేషాలను సవివరంగా ప్రతిమనిషి తెలుసుకొని కనిపించిన ప్రతివారికి వివరించి చెప్పే బాధ్యతను తన భుజాలమీద వేసుకోవాలి. ఆనాడే మన ఆరోగ్యానికి దేశభవితకు పునాది ఏర్పడుతుంది.

రజస్వలకాని మా మేనకోడలు రజస్వలైంది

షేక్‌మదార్, శెట్‌పల్లి, నిజామాబాద్‌జిల్లా. సెల్ : 9948898417.

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం. మా మేనకోడలు వయసు పెరిగినా రసజ్వల కాలేదు. ఇంటి వారందరూ విచారంగా పీలయ్యేవారు. గైనకాలజిస్టు దగ్గరకు తీసుకెళ్ళి చూపించాము. ప్రయోజనం శూన్యం.

నేను అందరికి ఆయుర్వేద మాసపత్రికలో సూచించినట్లు 50 గ్రా॥ మెంతులను నీటిలో నానబెట్టి దానికి తగిన బియ్యంపిండి కలిపి ఉదయం పూట, సాయంత్రంపూట తగినంత ఉప్పుకారం కల్పి దోసెలు పోసి తినమని చెప్పాను 15-20 దినాలలోనే రసజ్వల కావడం జరిగింది. వారు ఇప్పుడు సంతోషంగా వున్నారు. ఇంతటి మహత్తరమార్గాలు ఉచితంగా తెలుపుతున్నందుకు కృతజ్ఞతలు.

1) ఆవుమూత్రం - ఆరోగ్యనేత్రం

ఆవుమూత్రాన్ని దాని ఔషధ గుణాల్ని వర్ణించడానికి ఎన్ని లక్షల పేజీలైనా సరిపోవు ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఇది శరీరంలోని అన్ని రకాల విషపదార్థాలను హానికారక సూక్ష్మజీవులను అప్రతిహతంగా అణచివేసి ఆయా అవయవాలకు పునరుజ్జీవనం కలిగించగల సంజీవిని అని చెప్పవచ్చు.

తీర్థంలాగా నిత్యం గోమూత్రం ఎలా తాగాలి?



పొలాలలో తిరుగుతూ మేసే దేశవాళీ ఆవుల మూత్రం ఏడు పొరల పరిశుభ్రమైన బట్టలో వడపోసి 25గ్రా॥ మోతాదుగా ఉదయం పరగడుపున సేవించాలి. క్రమం తప్పకూడదు. దీనివల్ల శరీర అంతర్భాగల్లోని సర్వక్రిములు సంహరించబడతయ్. అతివేడి అణగారి పోతయ్. అతిచలువ కూడా అణిగిపోతుంది. శరీరంలో సమశీతోష్ణస్థితి ఏర్పడుతుంది. ప్రధానాంగాలైన సూర్యచంద్రులకు ప్రతిరూపమైన కాలేయము, ప్లీహం, క్లోమం, జఠరాగ్ని ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా పునరుద్ధరించబడి ఎల్లవేళలా ఆరోగ్యం కాపాడబడుతుంది.

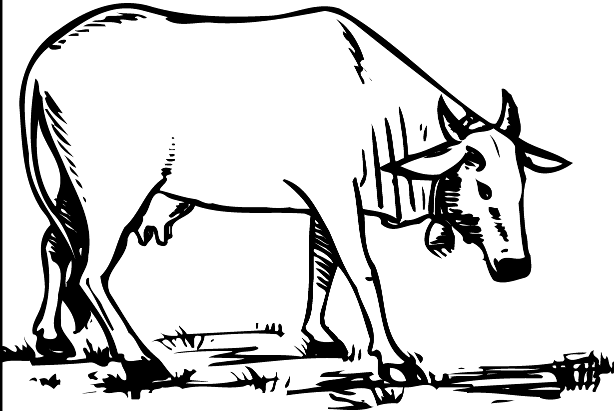
చర్మవ్యాధులకు - ఆవుమూత్రం

పైన తెలిపినవిధంగా 25 గ్రా॥ ఆవుమూత్రంలో అరచెంచా త్రిఫలకల్ప చూర్ణం కలిపి పరగడుపున వరుసగా రెండు వారాలు సేవిస్తే గజ్జి, చిడుము, భయంకరమైన దురదలు, అంతులేకుండా పోతయ్.

చెవిరోగాలకు - ఆవుమూత్రం

వడగట్టిన గోమూత్రం 20గ్రా॥ తీసుకొని దానిలో మెత్తగా జల్లించిన సైంధవలవణం పొడి 2గ్రా॥కలిపి కరిగించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా పూటకు మూడునాలుగు చుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తుంటే చెవిపోటు, చెవిలోచీము, చెవిలోదురద మొదలైన చెవివ్యాధులు హరించిపోతయ్.

2) ఆవుపేడ - ఆరోగ్యానికి నీడ



మనభారతీయ గోవులపేడను రష్యాలో అనేకమంది వైద్యశాస్త్ర వేత్తలు పరిశోధన చేశారు. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులపైన వారుచేసిన పరిశోధన గురించి అద్భుత ఫలితాలతో ఒక పెద్ద గ్రంథాన్నే ప్రచురించారు.

ఆవుపేడతో పూర్వకాలం గోడలు అలకడం, ఇళ్ళలో కింద నేలను అలకడం ఆవుపేడను నీటిలో కలిపి కళ్ళాపి జల్లడం, ఆవుపిడకలను వెలిగించి పొగపెట్టి దోమలు, ఈగలు వంటి క్రిములను సంహరించడం మొదలైన సంప్రదాయాలు మన తెలుగునాట కోకొల్లలుగా వుండేవి.

కడుపులో శిశువు చనిపోతే - ఆవుపేడ

ఆవుపేడరసం అనగా బట్టలో వడపోసినది 70గ్రా॥ తీసుకొని అరగ్లాసు గోరువెచ్చని ఆవుపాలలోకలిపి తాగిస్తే వెంటనే స్త్రీల గర్భంలో చనిపోయిన మృతశిశువు బయటపడుతుంది.

ముడ్డితిమ్మిరికి - ఆవుపేడ

ఆవుపేడను వేడిచేసి బట్టలోవుంచి ఆ బట్టతో గుదమువద్ద కాపడం పెడుతూవుంటే ముడ్డితిమ్మిరి రోగం తగ్గిపోతుంది.

వంటిదురదలకు - ఆవుపేడ



ఆవుపేడను వళ్ళంతా పట్టించుకొని ఒక గంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తుంటే దురదలు దూరంగా పారిపోతయ్.

పుండ్లకు - ఆవుపేడ

ఆవుపేడను పిడకలు చేసి ఎండించి దంచి జల్లెడపట్టి ఆ మెత్తటి పొడిని తగినంత తీసుకొని ఆ పొడిలో ఆవునెయ్యి కలిపి రంగరించి పుండ్లపైన పట్టిస్తూవుంటే సాధారణమైన కురుపులు, పుండ్లు సమూలంగా హరించిపోతయ్.

పండ్లపొడిగా - ఆవుపేడ

ఆవుపేడతో చేసిన పిడకలను నిప్పులపైన కాల్చితీసి నీళ్ళలో వేయాలి. అవి చల్లారి బొగ్గులాగా అవుతయ్. వాటిని తీసి ఎండబెట్టి మెత్తగానూరి భద్రపరచుకోవాలి. ఈ పొడితో రోజూ పళ్ళు తోముతుంటే దంతాలలోని క్రిములు హరించిపోయి చిగుర్లవాపులు, రక్తంకారడం తగ్గి దంతాలు దృఢంగా మారతయ్.

3) ఆవుపాలు - ఆరోగ్యపూలు

ఈసృష్టిలో ఏ జంతువుల పాలలో లేని విశిష్ట ఔషధగుణాలు ఆవుపాలలో పుష్కలంగా వున్నయ్. అందుకే ఆవుపాలు అమ్మపాలతో సమానమని తల్లిలేనిబిడ్డలకు ఆవుపాలనే వాడేవారు. ఈ ఒక్క ఉదాహరణచాలు ఆవుపాలు ఎంత గొప్పవో తెలుసుకోవడానికి.

అరతలనొప్పికి - ఆవుపాలు



అరగ్లాసు ఆవుపాలలో పైపొట్టుతీసిన సీమబాదంపప్పులు నలగ్గొట్టి అయిదారుముక్కలు వేసి మూడుపొంగులు పొంగించి దించి ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి రోజూ ఉదయంపూట ఆ ముక్కలను తిని ఆ పాలు తాగుతూవుంటే 40 రోజుల్లో అరతలనొప్పి తిరిగి రాకుండా అదృశ్యమైపోతుంది.

ఉమ్మెత్త, గన్నేరు విషాలకు - ఆవుపాలు

పొరపాటుగా ఉమ్మెత్తనుగానీ, గన్నేరుగానీ లోపలికి మింగి శరీరం విషంగా మారినవారు వెంటవెంటనే ఆవుపాలల్లో పటికబెల్లం పొడి కలిపి వరుసగా తాగుతుంటే వాటి విషం విరిగిపోయి ప్రాణాలు నిలబడతయ్.

గంధక విషానికి - ఆవుపాలు

సరిగా శుద్ధిచేయకుండా లోనికి వాడిన అపరిశుద్ధ గంధక ఔషధాల వల్ల శరీరం విషంగా మారుతుంది. అలాంటివారు ఆవుపాలలో ఆవు నెయ్యి కలిపి మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే ఆవిషం విరిచివేయబడుతుంది.

బలవీర్యవృద్ధికి - ఆవుపాలు

రోజూ రెండుపూటలా ఆవుపాలలో ఆవునెయ్యి, పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఒకగ్లాసు మోతాదుగా తృప్తిగా తాగుతుంటే అమితమైన బలం కలిగి అంతులేని వీర్యవృద్ధి జరుగుతుంది.

విరిగిన ఎముకలకు - ఆవుపాలు

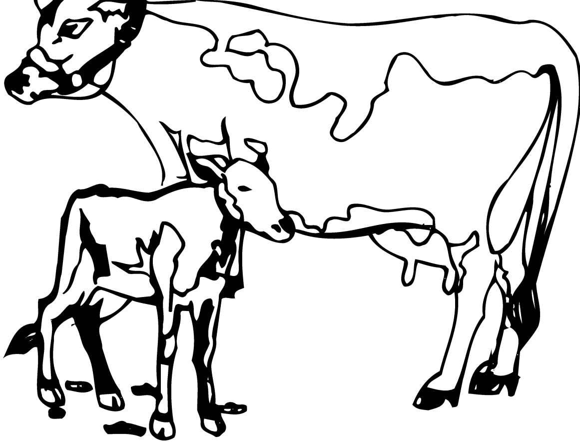


బాగా కాచిన పావులీటరు ఆవుపాలలో పటికబెల్లం పొడి 30 గ్రా॥ , ఆవునెయ్యి 20గ్రా॥, మెత్తగానూరిన లక్కపొడి 2గ్రా॥ కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రెండువారాలలో విరిగిన ఎముకలు అతుక్కుంటయ్.

4) ఆవుపెరుగు - అమృతపు నురుగు

రోజూ సమృద్ధిగా ఆవుపెరుగు తింటుంటే సింహంలాంటి బలం కలుగుతుందని అధర్వణవేదంలో చెప్పిన మాట మనకు శిరోధార్యం కావాలి. ఆవుపెరుగును సమృద్ధిగా తినడంవల్లనే మనపూర్వీకులు అంత మహాబలశాలులు, శౌర్యవంతులు కాగలిగారు.

అతిదాహానికి - ఆవుపెరుగు



తియ్యగా వున్న ఆవుపెరుగు 1280 గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 640 గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 50గ్రా॥, తేనె 30 గ్రా॥, మిరియాలపొడి 20గ్రా॥, సొంఠిపొడి 20గ్రా॥, ఏలక్కాయలపొడి 20 గ్రా॥, కలిపి ఒక కళాయిపాత్రలో పోసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ అయిదారుసార్లు ప్రతిసారి 100గ్రా॥ చొప్పున ఈ మిశ్రమ పదార్థాన్ని సేవిస్తుంటే అతి దాహం, అతిపైత్యం, అరుచి హరించిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

అజీర్ణానికి - ఆవుపెరుగు

ఒకకప్పు ఆవుపెరుగులో ఒకకప్పు మంచినీరు కలిపి కలబెట్టి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అజీర్ణ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

గాజుముక్కలు మింగితే - ఆవుపెరుగు

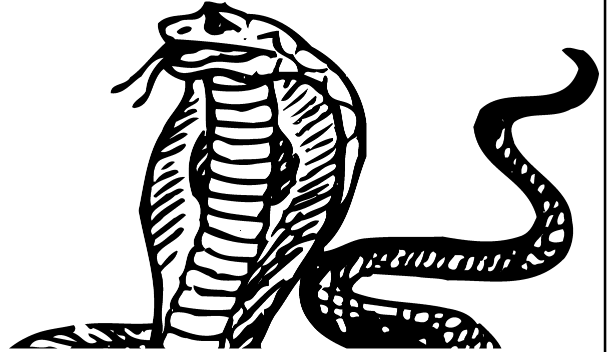
పొరపాటుగా గాజుముక్కలుగానీ, గాజుపెంకులపొడి గానీ ఆహారంద్వారా శరీరంలోకి పోతే ఆ రోజంతే ఆవుపెరుగును కప్పు మోతాదుగా అయిదారుసార్లు తింటుంటే గాజుముక్కలవల్ల కలిగే బాధ తొలగిపోతుంది.

పార్శ్వపునొప్పికి - ఆవుపెరుగు



సూర్యోదయం కాకముందే ఆవుపెరుగుతో కలిపి అన్నం వరుసగా మూడురోజులపాటు తింటే పార్శ్వపు నొప్పి పారిపోతుంది.

పాము విషానికి - ఆవుపెరుగు



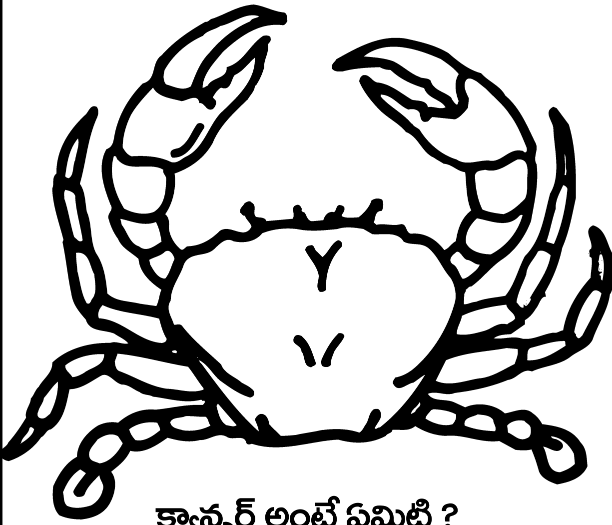
నాటు ఆవులపెరుగు 30 గ్రా॥, నావుఆవులవెన్న 30గ్రా॥, పిప్పళ్ళ పొడి 3 గ్రా॥ సొంఠిపొడి 3గ్రా॥, మిరియాలపొడి 3గ్రా॥, వసపొడి 3గ్రా॥, సైంధవలవణం పొడి 3 గ్రా॥ కలిపి వుంచుకోవాలి. ఈ ఔషధాన్ని పాము కరచినవారికి 40 గ్రా॥ మోతాదుగా తినిపించాలి. ఒక నిమిషం అయిన తరువాత సర్పదష్టుడికి వాంతిగానీ విరేచనంగానీ అవుతుంది. అలాకాకపోతే మరలా మరోసారి 40 గ్రా॥ మోతాదుగా తాగించాలి. అప్పటికి కూడా వాంతి లేక విరేచనం కాకపోతే మూడవసారికూడా అదేమోతాదుగా ఇస్తే తప్పకుండా వాంతి, విరేచనం జరిగి విషం విరిగిపోతుంది. ఈ ఔషధం పాముకరచిన వెంటనే ఇవ్వాలి. ఆలస్యం పనికిరాదు. సొంఠి, మిరియాలు, వస మొదలైన దినుసులు కొత్తవిగా శక్తివంతంగా వుండాలి. పాతవి పనికిరావు. **(వచ్చేసంచికలో ఆవువెన్న, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ గురించి తెలుసుకుందాం)**

క్యాన్సర్ విజృంభించబోతున్నదని శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొంటున్నారు

-పండిత ఏల్చూరి

మరిదాన్ని ఎదుర్కొవడానికి ప్రజలు సిద్ధంగా వున్నారా?

ప్రియమైన పాఠకమహాశయులారా! ప్రపంచవ్యాపితంగా ముఖ్యంగా భారతదేశంలో క్యాన్సర్ మహమ్మారి తీవ్రరూపం దాల్చి మానవలోకాన్ని మారణహోమం చేయబోతుందని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు ఆందోళన చెందుతూ ఆ వ్యాధి అతిగా వ్యాపించడానికి గల కారణాలను విశ్లేషిస్తూ అనేక వ్యాసాలు ప్రకటిస్తున్నారు. కానీ జీవితంలో అధికమైన ధనాన్ని సంపాదించడమే జీవిత ధ్యేయమని భావిస్తున్న ప్రజలుమాత్రం ఆ ఆందోళనలను పట్టించుకోవడంలేదు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనేసత్యం కనుమరుగైపోయి ధనమే మహాభాగ్యం అనే అసత్యం ఆచరణలోకివచ్చి జన వినాశనానికి హేతువౌతుంది. ఈ వ్యాసాన్ని అమూలాగ్రంగా చదివి అందరికి వినిపించి తగినశ్రద్ధ తీసుకోవడానికి సాటిప్రజానీకానికి స్ఫూర్తి నివ్వవలసిందిగా మా పాఠకులను కోరుతున్నాము.



క్యాన్సర్ అంటే ఏమిటి ?

క్యాన్సర్ అనే పదానికి ఎండ్రకాయ అని అర్థం. మన వరిపొలాలలో ఎండ్రకాయలు భూమిఅడుగున నేలనుతవ్వి పెద్దపెద్ద రంధ్రాలు చేస్తాయ్. పైకి చూడడానికి ఆ రంధ్రాలు కనిపించవు. వాటిపైన కాలు పెట్టినప్పుడు కాలు క్షణమాత్రంలో అడుగుబురదలో కూరుకుపోతుంది. అంటే పైకి ఏమి తెలియకుండా లోపలలోపలే బొరియలుగా (గుంతలు) ఏర్పడతాయ్. అదేవిధంగా మానవశరీరంలోకూడా పైకి ఎక్కువగా తెలియకుండా ఆయా అవయవాల అంతర్భాగాలలో వ్యాపించి వాటిని నిర్జీవమైన విషపదార్థాలతో కూడిన డొల్లగా మార్చే వ్యాధిని క్యాన్సర్ అంటారు. తెలుగులో పుట్టకురుపు లేక పుట్టవ్రణం అంటారు.

శరీరంలో జీవకణాలు అతిగా పెరిగి నియమరహితంగా దేహం లోని ఇతర అవయవాలకు విస్తరించి అక్కడ రెండవరకపు పెరుగుదలగా ఏర్పడి వ్రణాలు పుట్టించి రక్తపాతాన్ని కలిగించి విషాలను తయారుచేసే దశకు చేరడం క్యాన్సర్ అని విదేశీ వైద్యశాస్త్రవేత్తలు కొందరు పేర్కొన్నారు.

తరచుగా ఎక్స్‌రేలు, అల్ట్రావైలెట్ పరీక్షలు, గామా కిరణ పరీక్షలు చేయించుకునేవారికి, క్యాన్సర్ పుడుతుందని ఇది కూడా ఒకకారణమని మరికొందరు శాస్త్రవేత్తలు తెలియజేశారు.

శరీరాన్ని శోషింపచేసే ఏ పదార్థమైనాసరే కాలగమనంలో క్యాన్సర్ అనే వ్యాధిని పుట్టిస్తుందని ఇంకొందరు శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. ఈ నిర్వచనం అన్నిటికన్నా సర్వోన్నతమైనదని మనం తెలుసుకోవాలి.

మా అనుభవంలో - క్యాన్సర్‌రోగులు

రోజురోజుకు క్యాన్సర్‌రోగులు పెరిగిపోతున్నారని చెప్పడానికి మా అనుభవమే నిదర్శనం. పసిపిల్లలనుండి వృద్ధులదాకా ఈ క్యాన్సర్ మహమ్మారి ఎవరిని విడిచిపెట్టడం లేదు. ఏ పాపంపుణ్యం తెలియని చిన్నారి బిడ్డలు ఎక్కువమంది రక్తక్యాన్సర్‌కు గురికావడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మహిళల్లో చాలామందికి రొమ్ముక్యాన్సర్ గర్భాశయ క్యాన్సర్ శృతిమించిపోతుంది. పురుషుల్లో కాలేయం, క్లోమగ్రంధి, మూత్రపిండాలు, అన్నవాహిక, ప్రేగులు, గొంతు, నోరు, మెదడు, ఈ భాగాలలో క్యాన్సర్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వృద్ధుల్లో అన్నాశయంలోనూ, మూత్రగ్రంథిలోనూ క్యాన్సర్‌వ్యాధి ప్రబలిపోతుంది.

దంతధావనంతో పిప్పిపళ్ళనొప్పి పూర్తిగా పోయింది

దేవీకుమార్, ఇం.నెం. 1-38-49,
రసూల్‌పురా, బేగంపేట్, సికింద్రాబాద్.

గౌరవనీయులైన ఏల్చూరి గారికి, మీ మేనల్లుడు నమస్క రించి వ్రాయునది. నా పేరు దేవకుమార్. నా వయస్సు 19 సం॥. మేము ఎనిమిదినెలల నుండీ జీ తెలుగులో ప్రసారమయ్యే కార్యక్రమాన్ని చూస్తున్నాం. చిన్న చిన్న సమస్యలకు మీరు చెప్పిన విధంగా వాడి సత్ఫలి తాలను పొందాం.

నాకు పిప్పిపళ్ళ నొప్పి వుండేది. మీరు చెప్పిన "దంత రక్షణతైలం" మరియు "దంతసమస్యల నివారణపొడి" వాడటంవలన నాకు పిప్పి పన్నునొప్పి పూర్తిగా పోయింది. కృతజ్ఞతలు.

పూర్వం ఇంతగాలేని క్యాన్సర్ ఇప్పుడెందుకు పెరుగుతోంది?



క్యాన్సర్‌వ్యాధి ఈనాడు కొత్తగా పుట్టింది కాదు. పూర్వకాలంలో దీన్ని రాచపుండు అని పుట్టవ్రణం అని పిలిచేవారు. అయితే, ఏ కోటిమందిలో ఏ ఒక్కరికో ఈ వ్యాధి సంక్రమించేది. ఆనాడు అధిక ప్రాచుర్యంలో వున్న ఆయుర్వేదంద్వారా రాచపుండు పూర్తిగా నయం చేయబడేది. ఆనాటి ప్రజల్లో అధికశాతంమంది శారీరకకష్టంతో జీవించేవారు. పగలంతా శ్రమించేవారు. శరీరంలోని మలినాలను ఎప్పటి కప్పుడు తమ శ్రమద్వారా బహిష్కరించుకొనేవారు. సేంద్రియ ఎరువులతో పండిన ఆహారపదార్థాలు భుజిస్తూ అమితమైనవ్యాధి నిరోధకశక్తి కలిగివుండేవారు. ఉన్నదానితో సంతృప్తిపడుతూ మానసిక ఆందోళన లేకుండా ఆనందంగా జీవించేవారు. వాతావరణకాలుష్యం ఆనాడు ఒక్కశాతమైనా వుండేదికాదు. ఈ కారణాలవల్ల ఆనాటి ప్రజల్లో ఈ వ్యాధి అంతగా కనిపించలేదు.

ఆధునికయుగాన్ని అనారోగ్యయుగంగా అంధకారయుగంగా పేర్కొనవచ్చు. ఆధునిక శాస్త్రవిజ్ఞానం పేరుతో ప్రపంచంలో మొదలైన ప్రతిఅంశం ప్రజావినాశనానికే దారితీసింది. ఇంకా తీస్తూనేవుంది. ముఖ్యంగా మనదేశంలో విదేశీయులచేత వ్యాపింపచేయబడిన విష రసాయనిక ఎరువులతో ప్రవేశించిన విషం ఆహారంద్వారా నీటిద్వారా వాయువుద్వారా మానవశరీరాలను బలహీనపరచి వ్యాధి నిరోధకశక్తి క్షీణించిన అల్పాయుష్కులుగా మార్చింది. దీనితోపాటు మనదేశ వాతావరణానికి వ్యతిరేకమైన విదేశీ జీవనవిధానం మనజీవితాలలోకి చొచ్చుకురావడంవల్ల ఆరోగ్యజీవనపద్ధతులు తారుమారైనయ్. ధన ప్రాబల్యం, ధనావసరాలు పెచ్చుపెరిగిపోవడంతో భారతీయుల మనస్సు కలుషితమై అనవసరమైన ఆందోళనలు, ఆవేదనలు పెరిగిపోయి మానసికంగా జాతి బలహీనమైంది. ఇలా మానసికంగా, శారీరకంగా వాతావరణపరంగా రోజూ అనేక విషాలను శరీరంలో వ్యాపింపచేసుకుంటూ ఆ విషాలవల్ల క్యాన్సర్‌వంటి అనేకరకాల భయానకరోగాలకు గురౌతున్నారు.

క్యాన్సర్‌వ్యాధికి కారణాలు ఏమిటి?

ఇంతవరకు ఏదేశ శాస్త్రవేత్తలు కూడా క్యాన్సర్‌వ్యాధికి ఖచ్చితమైన కారణాలు ఇవి అని ఎవరూ పేర్కొనలేదు. పొగాకు వినియోగంవల్ల రావచ్చని, ఎక్స్‌రే వంటి అనేకరకాల పరీక్షలు మాటిమాటికీ చేయించుకుంటే రావచ్చని చెబుతున్నారే తప్ప మూలకారణాలుమాత్రం ఏ విదేశీ శాస్త్రవేత్తలు ఇదమిత్థంగా చెప్పడంలేదు.

మనదేశపు శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఈవ్యాధికి గల మూలకారణాలను స్పష్టంగా పేర్కొనడం లేదు. అయితే, విదేశీ శాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన మాటలనే ప్రమాణంగా తీసుకునే దుస్సంప్రదాయం మనదేశంలో మొదలుకావడంవల్ల విదేశీయులు చెప్పేంతవరకు మూలకారణాలు బయటకు రావడం కష్టమే.

అయితే, విదేశీయుల విషరసాయన ప్రయోగాలవలననే భారత దేశంలోగానీ, ఇతర దేశాలలోగానీ క్యాన్సర్‌వ్యాధి రోజురోజుకు ప్రబలిపోతుందని చెప్పడానికిగానీ ఆ దిశగా ఆలోచించడానికి గానీ ఎవరూ సిద్ధంగా లేరు.

క్యాన్సర్‌ను అడ్డుకోలేమా?



దేశవ్యాపితంగా క్యాన్సరు వైద్యశాలలు చాలా వెలసినయ్. క్యాన్సర్ రోగులకు ఆ ఆసుపత్రులలో క్యాన్సర్ వచ్చిన బాగాన్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం అవసరమైతే రేడియేషన్, కిమోథెరపీలను ప్రయోగించడం జరుగుతుంది. కొంతకాలానికి ఆ రోగులకు మరొక చోట క్యాన్సర్ మొదలౌతుంది. మరలా ఆ భాగంలో కూడా ఇదేవిధానం అమలు చేయబడుతుంది. దీనివల్ల రోగులు నానాటికీ క్షీణించిపోయి మరణావస్థకు చేరుకుంటున్నారు. అంటే, ఇప్పుడు అమలుకాబడుతున్న క్యాన్సర్ చికిత్సావిధానాలు సంపూర్ణం కావని ఇంకా ప్రయోగాత్మక ప్రారంభదశలోనే వున్నాయని స్పష్టంగా తెలుసుకోవచ్చు. మరి ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్‌ను అడ్డుకోవడం ఎలా?

(వచ్చేసంచికలో తెలుసుకుందాం)

కలబంద లేహ్యంతో కిడ్నీలో రాళ్ళు పోయినయ్ : యం. హనుమక్క, రిటైర్డ్ హెల్త్ సూపర్‌వైజర్, తాడిపత్రి

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం. అయ్యా! మా పెద్దఅమ్మాయి కిడ్నీలో రాళ్ళసమస్యతో బాధపడుతుండేది. నేను కలబంద లేహ్యం తయారుచేసి తినిపించాను. ఈ లేహ్యం తినుటవలన కిడ్నీలో రాళ్ళు కరిగి మూత్రం ద్వారా బయటికి వచ్చినయ్. మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాం.

ప్రకృతి అడుగుజాడల్లో వ్యవసాయం -3

రైతుకు పిలుపు - రాజ్యానికి మలుపు

శ్రీ కె.వి.రావు, ఫోన్ : 9989666505 కొల్లూరు; శ్రీ చలసానిదత్,విజయవాడ.

ప్రియమైన రైతన్నలారా! తరతరాలుగా మనదేశంలో రాజులకు రాజైన రారాజుగా, నేలతల్లికి ముద్దుబిడ్డలైన రైతన్నలు జాతిశ్రేయస్సులో ప్రధాన భూమికను పోషిస్తున్నారు. రైతేరాజని రైతే దేశానికి వెన్నముకని రైతే నవసమాజ నిర్మాణ ధురీణుడైన విధాతని ప్రాచీనశాస్త్రాలు ఎలుగెత్తి చాటినయ్. అందుకే ఓ రైతన్నల్లారా! మన స్వదేశీ సంప్రదాయ సేంద్రియ వ్యవసాయ విధానాలను తిరిగి చేపట్టి, నానాటికీ పతనమౌతున్న మనజాతికి పునరుజ్జీవనం కలిగించడంలో తిరిగి మీరు ప్రధానపాత్ర పోషించాలని ఈ పద్ధతుల్లో అనేక పరిశోధనలు చేసిన వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త శ్రీ కె.వి.రావు గారి అనుభవాలను మీకందిస్తున్నాం.



కంపోష్టు గుట్టపై - పచ్చిరొట్టపెంచుట

గత మాసపత్రికలలో చెప్పినవిధంగా పచ్చిరొట్టఎరువు పంట పొలాల్లో పెంచలేకపోతే వేరేవిధంగా కూడా పెంచుకోవచ్చు. కంపోష్టు గుట్ట తయారుచేసుకున్న వేరేస్థలంలో నేలపైన పలుచగా ఒకపొరలాగా మట్టిచల్లాలి. దానిపైన నీరుచల్లి తడిపి వుంచాలి. గత సంచికలో చెప్పిన జొన్న, మొక్కజొన్న, సజ్జలు, రాగులు, కొర్రలు, మినుము, పెసలు, అలసందలు, శనగలు, కందులు, నువ్వులు, ఆవాలు, వేరుశనగ, పొద్దుతిరుగుడు, జనుము, అవిశె, పిల్లిపెసర, ధనియాలు, మెంతులు, జిలకర, నల్లజిలకర, వాము, మొదలైన వాటిల్లో కొన్నింటిని ఒక్కొక్కటి 200గ్రా॥చొప్పున సేకరించి, సిద్ధంచేసుకున్న నేలలో నాలుగవ వంతు విత్తనాలను ఒత్తుగా చల్లాలి. ఇలాచల్లిన పదిహేనవ రోజున మూడొం తులు పీకి కంపోష్టు స్థలానికి నాలుగువైపులా బయటకు కనిపించకుండా ఆ మొక్కలను నేలలోదూర్చాలి. మిగిలిన విత్తనాలను మరలా నేలలో చల్లి నీరు చిలకరించాలి. ఇలా చేస్తే మరలా విత్తనాలు మొలుస్తయ్. ఈవిధంగా మొత్తం మూడుసార్లుచల్లి మొలిచినమొక్కలను మూడో వంతు కంపోష్టు గుట్టలో కలుపుతూ నాలుగవసారి చల్లిన విత్తనాలు మాత్రం కనీసం నాలుగు వారాలపాటు అలాగే వుంచాలి. అంటే మొదట మూడుసార్లు చల్లిన విత్తనాలు మొలకెత్తి పూత, పిందెలతోవుంటయ్. తరువాత అన్ని పీకి గుట్టలోనే బూడ్చి పెట్టాలి. తరువాత నెలరోజులకు గుట్టను తిరగతోడి లోపల కుళ్ళిన పదార్థాలు బయటకు, బయట పదార్థాలు లోపలికి పోయేటట్లు చేయాలి. ఈ మొత్తం ప్రక్రియ జరిగే సమయంలో గుట్టపైన తగినతేమ వుంటేటట్లుచూసుకోవాలి.

ఇలా తిరగవేసిన తరువాత అంతా పోగుచేసి ఎరువును రాశిలాగా పోసి నీడలో నిలువవుంచుకోవాలి. చేలల్లో వాడేవరకు ఈ ఎరువులో కొంచెం తేమవుండేటట్లు పలుచుగా నీరు చల్లుతూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియమొత్తం చెట్లనీడలో జరిగితే బాగుంటుంది.

కంపోష్టు ఎరువు - పనిచేసేవిధానం

పైన తెలిపినవిధంగా తయారుచేసిన ఎరువులో జింకు, భాస్వరం, బోరాన్, నత్రజని, మెగ్నీషియం, పొటాష్, సున్నం, సిలిక, ఇనుము, మాంగనీస్ మొదలైన పంటలకు కావలసిన పోషకపదార్థాలు, మేలుచేసే సూక్ష్మక్రియులు పుష్కలంగా వుంటయ్. అందువల్ల మొక్క మొలిచిన వెంటనే అవసరమైన అన్ని పోషక పదార్థాలను వెంటనే గ్రహించి బలంగా పెరగగలుగుతుంది.

ఆవుకొమ్ము ఎరువు - ఎలా తయారుచేయాలి?

ఈ ఎరువునే **బయోడైనమిక్ ఫార్ములా - బి.డి. 500** అని పిలుస్తారు. కనీసం రెండుఈతలు ఈనిన ఆవులకొమ్ములు దొరికినన్ని సేకరించుకోవాలి. అలాగే సహజంగా పొలాలలో గుట్టలలో తిరిగి మేసే దేశవాళి ఆవులపేడ కూడా సేకరించుకోవాలి. చంద్రుడు శుక్లపక్షమిలో వున్నప్పుడు ఈక్రియను ప్రారంభించాలి.

ఉత్తరేణివేర్లతో పళ్ళు తెల్లబడినయ్

వేల్పుల ఆగ్నస్ (విజయలక్ష్మి),వైఫ్ఆఫ్ : భాస్కరరావు, వామకుంట్ల (పోస్టు), తిరువూరు మండలం, కృష్ణజిల్లా.

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు. అయ్యా! నేను జీ. తెలుగు టీ.వీలో వస్తున్న మీ కార్యక్రమం ప్రతిరోజు చూస్తున్నాను. ఉత్తరేణివేర్లు ద్వారా నా పళ్ళు బాగా తెల్లబడినయ్. అంతేగాక గట్టిపడినయ్ కూడా. మా కుటుంబమంతా మీ కార్యక్రమం తప్పకుండా చూస్తున్నాం. ఇంతటి అమోఘమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాం.



ముందుగా ఆవుకొమ్ములను లోపలిభాగం శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టాలి. ఆ కొమ్ములలోపల పట్టినంత తాజా ఆవుపేడ నిండా కూర్చాలి. పేడనింపిన తరువాత పైన తడిమట్టితో బూడ్చాలి. దాన్ని ఆరబెట్టాలి. ఈవిధంగా కొమ్ములన్నీ నింపి ఆరబెట్టిన తరువాత చేలగట్లపైనగానీ చేలల్లో ఎత్తుగావున్న గట్టుల్లాంటి ప్రదేశంలోగానీ పశువుల దొడ్లలోగానీ కొంచెం ఎత్తుగా వుండే ప్రదేశంచూసి ఒకటినుండి ఒకటిన్నర అడుగులలోతు ఆవుకొమ్ము పెట్టడానికి సరిపడేటంత పరిమాణంలో గుంటలు తీయాలి. ఆ గుంటల్లో కొమ్ములను దించి పైన మట్టికప్పాలి. అక్కడ ఆవుకొమ్ములు పెట్టినట్లుగా గుర్తుకోసం గుంటకు నాలుగువైపులా నాలుగు పుల్లలు గుచ్చివుంచాలి. ఆ గుంటపైన కొంచెం నీరుచల్లి నీటిలో తడిపిన ఒక గోనెసంచిని పైన కప్పాలి. తేమ ఆరిపోకుండా రెండు మూడురోజులకు ఒకసారి నీరు చిలకరిస్తూ వుండాలి.

ఈ గుంటలను మనుషులుగానీ, పశువులుగానీ తొక్కకూడదు. కొమ్ములు పెట్టినచోట చుట్టూ కలుపుమొక్కలు పెరగనీయకూడదు.

ఇలాగా నాలుగునుండి ఆరునెలలపాటు ఆవుకొమ్ములను భూమిలోవుంచి ఆతరువాత జాగ్రత్తగా బయటకుతీసి పైమట్టిని తీసి కొమ్మును తిరగవేసి నిదానంగా కదుపుతూ లోపలవున్న ఎరువును బయటకుతీయాలి. అది గట్టిపడి కొమ్ముఆకారంలోనే బయటకు వస్తుంది. దాన్ని పిసికితే మెత్తటి ఎరువులాగా తయారౌతుంది. ఇదే **బి.డి.-500** అంటారు.

నువ్వులనూనెతో - పాదలనొప్పలు, ఆనెలు తగ్గినయ్

డి. హేమలత, మోరీస్‌పేట్, తెనాలి, గుంటూరుజిల్లా

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు.

అయ్యా! నేను జీ. తెలుగు టీ.వీలో వస్తున్న మీ కార్యక్రమం ప్రతిరోజు చూస్తున్నాను. నేను నువ్వులనూనె, కర్పూరం కలిపి అరికాళ్ళకు మర్దన చెయ్యడంవలన పాదాలనొప్పలు, ఆనెలు కూడా తగ్గినయ్.

మంచి నిద్రకూడా పడుతోంది. తలలో చుండ్రుతగ్గడానికి నిమ్మనూనె కూడా తయారుచేసుకొని వాడుతున్నాను. మంచి ఫలితం వచ్చింది. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు.

ఆవుకొమ్ము ఎరువును - ఎలా నిలువ చేయాలి?

చెట్ల నీడన భూమిలోగానీ లేక చెక్కపెట్టెల్లోగానీ రంపపుపొట్టు లేక కొబ్బరిపీచు నింపి దానిపైన పింగాణి జాడీలనుగానీ మట్టి కుండలనుగానీవుంచి అందులో ఆవుకొమ్ము ఎరువునునింపి మూతకొంచెం వదులుగా వుండేటట్లు పెట్టి జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. కుండలచుట్టూ వున్న రంపపుపొట్టుగానీ కొబ్బరిపీచుగానీ తేమగా వుండేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి.

ఈ ఎరువును మూడు సంవత్సరాలవరకు నిలువవుంచి వాడుకోవచ్చు.

ఆవుకొమ్ము ఎరువును - ఎలావాడుకోవాలి?

చంద్రుడు శుక్లపక్షమిలో వుండేటప్పుడు భూమి తేమగా వున్నప్పుడు సాయంత్రం మూడుగంటల తరువాత ఆవుకొమ్ము ఎరువు 25గ్రా॥ మోతాదుగా పదమూడులీటర్ల మంచినీటిలో కలిపి 45 నిమిషాలపాటు ఒకకర్రతో కుడినుండి ఎడమకు ఎడమనుండి కుడికి వేగంగా బాగా కలిసేటట్లు కలదిప్పాలి. తరువాత అందులో ఎండబెట్టిన ఆవుపేడ పొడి ఒకకేజీ కలిపి మరలా 15 నిమిషాలపాటు కర్రతో మళ్ళీ కలదిప్పాలి.

ఆ తరువాత వేపమండ తీసుకొని ఆ మండను అందులో ముంచి చేనంతా పెద్ద పెద్ద చుక్కలుపడేటట్లు నేలపైన విదిలిస్తూ చల్లాలి.

ఈవిధంగా సంవత్సరానికి కనీసం నాలుగుసార్లు చేయాలి.

ఆవుకొమ్ము ఎరువు - ఎలా పనిచేస్తుంది?

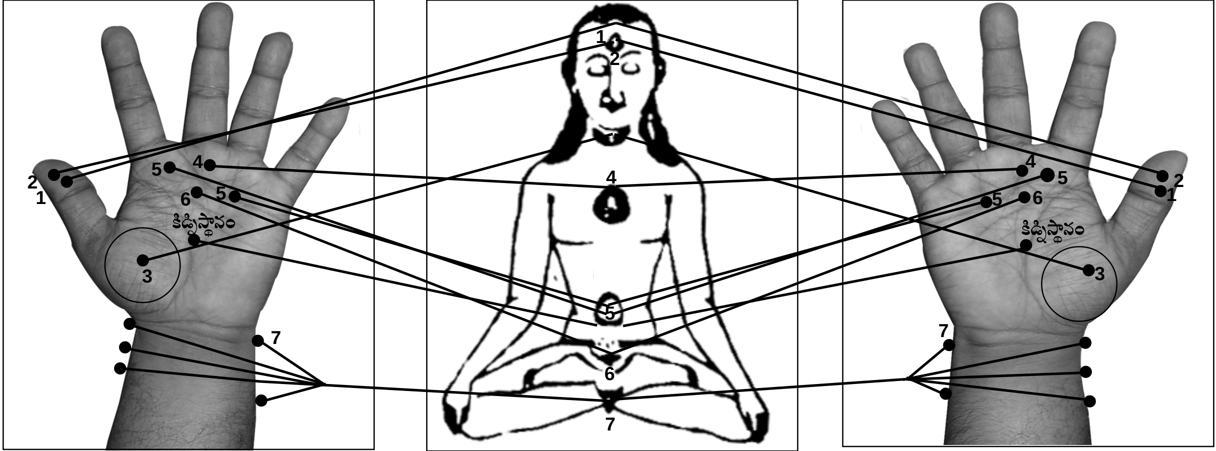


ఈఎరువులోవుండే యాక్టినోమైసిట్స్, బాక్టిరియా, ఫంగీ, మొదలైనవి ఎక్కువగా పెరిగి భూమిలో అత్యధిక సేంద్రియ పదార్థం (హ్యూమస్) తయారు కావడానికి సహకరిస్తయ్. అంతేగాక, పంటచేలల్లో వాన పాముల సంఖ్యకూడా అద్భుతంగా పెరుగుతుంది. ఈ ఎరువువల్ల మొక్కలవేర్లు బాగా లోతుగా వ్యాపిస్తయ్. భూమికి నీటిని నిలువ చేసుకునే గుణం పెరుగుతుంది కాబట్టి నీటివాడకం కూడా తగ్గుతుంది. ఆమ్లభూములు ఈ ఎరువువల్ల వ్యవసాయయోగ్యంగా మారతయ్.

ఈ ఎరువును రైతులంతా అక్టోబర్ లేక నవంబర్ నెలల్లో మొదలు పెట్టి తయారుచేసుకుంటే ఆ తరువాత పంటలకు బాగా ఉపయోగించుకోవడానికి వీలుంటుంది. దీన్ని గమనంలో పెట్టుకొని చెప్పినట్లుగా తయారుచేసుకొని వ్యవసాయఉత్పత్తులు పెంచుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణకు దోహదపడవలసిందిగా రైతులకు పిలుపునిస్తున్నాం.

-పండిత ఏల్చూరి

మూత్రపిండరోగులు పాటించవలసిన నియమములు

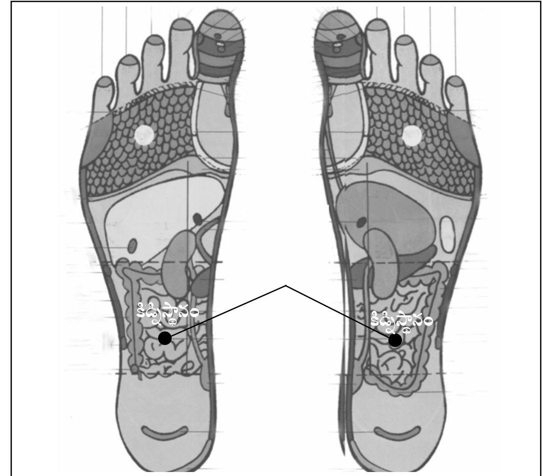


ప్రియమైన సోదరీ సోదరులారా!

మీ మూత్రపిండాలు పనిచేయడంలేదని, ఎంత డబ్బు ఖర్చుచేసినా ప్రయోజనం కలగలేదని మీరు చింతించకండి. మన మూత్రపిండాలను తిరిగి మళ్ళీ పూర్తిగా చక్కగా పని చేయగలిగేటట్లుగా మనం బాగుచేసుకోవచ్చు. అందు కోసం ఈ అనంతమైన ప్రకృతి అనేకరకాల మొక్కలు, చెట్లు, ధాన్యాలు అందించింది. అందరికీ అందుబాటులో వుండే, అతి సులువైన ఏ అపాయములేని ఆ మంచి మార్గాలను మనం ఆచరించి సంపూర్ణఆరోగ్యం పొందుదాం.

భయంవద్దు, అధైర్యం అసలేవద్దు, ఏదైనా కీడు జరుగు తుందేమోనని కలలోకూడా కీడును శంకించవద్దు. ప్రమాదాన్ని ఊహించవద్దు, ఆహ్వా నించవద్దు. మంచి ప్రశాంతమైన మనసుతో, ధైర్యాన్ని కూడదీసుకొని, "ఈ వ్యాధి నన్నేమీ చేయలేదు, నేను అతిత్వరలో పూర్తిగా కోలుకుంటాను" అనే నిరంతర భావనతో, ఎల్లప్పుడూ మంచినే కోరుకోండి. మంచినే ఆహ్వానించండి. మళ్ళీ మంచి ఆరోగ్య జీవితాన్ని పొందండి.

1. ముందుగా కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు ప్రక్క చిత్రంలో రెండు అర చేతులలోను, రెండు అరకాళ్ళలోను గుర్తుపెట్టి వున్న మూత్రపిండ స్థానాలపైన బొటనవేలితో గుచ్చి నట్లుగా నొక్కి ఆ స్థానాల్లో ఎంతస్థాయిలో కలుక్కు మనే నొప్పి కలుగుతుందో గమనించండి. నొప్పి తీవ్రతను బట్టి వ్యాధి మొదటి దశలో వుందో? రెండో దశలో వుందో? మూడవ దశలో వుందో? మీకే తెలుస్తుంది. ఏదశలో వున్నా మనం ఆందోళన చెంద నవసరం లేదు. వ్యాధి తీవ్రతను తెలుసుకుంటే, మన ప్రయత్నాలు కూడా తీవ్రంగా చేయవచ్చు.



2. చికిత్స మొదలు పెట్టేముందు మొదటి రోజు ఉదయం లేవగానే ముందుగా విసర్జించే మూత్రాన్ని ఒకగాజు గ్లాస్‌లో పట్టి దాన్ని నిశితంగా గమనించండి. మూత్రం అతి దుర్వాసనగా, జిడ్డుగా, మడ్డిగా, పసుపు పచ్చగా, లేక ఎరుపు నలుపు పసుపు కలిసినట్లుగా అసహజంగా వుండటాన్ని మీరు తెలుసుకోవచ్చు.

3. ఒకకప్పు మంచినీటిలో ఒకటీస్పూన్ టీపొడి కలిపి సగం కప్పు కషాయం మిగిలేటట్లు చిన్నమంటపైన మరగబెట్టి దించి వడపోసి, ఆ కషాయంలో ఒక అరకప్పు, తాగే మంచినీరు కలిపి, ఇంక మరేమి అందులో కలప కుండా రోజూ ఉదయం పరగడుపున వరుసగా 15 రోజుల పాటు విడువకుండా తాగాలి.



గమనిక : ఇది రుచికరంగా లేకపోయినా చాలా అద్భుతంగా కిడ్నీలను శుద్ధి చేస్తుంది. కాబట్టి, ఇష్టపూర్వకంగా తాగండి. కొందరికి ఇది తాగిన తరువాత కొంచెం వాంతి రాబో తున్నట్లు అనిపించవచ్చు. లేదా వాంతికూడా రావచ్చు. అయినా, దీనిని ఆపకుండా రోజూ తాగాలి. అంతగా అవసరమైతే ఇది తాగిన తరువాత వాంతి రాకుండ పటికబెల్లం (మిస్రీ - కలకండ - నౌబోత్ -కండచక్కెర) పలుకులు ఒకటి రెండు నోటిలో వేసుకొని చప్పరించవచ్చు.

4. తరువాత పైన తెలిపినట్లుగా రెండు అరచేతులలోను, అరకాళ్ళలోను కిడ్నీల స్థానంలో ఒక్కోచోట 2 నిమిషాల చొప్పున బొటన వ్రేలితో నొక్కి వదులుతూ ఒత్తిడి కలిగించాలి. రోజుకు మూడుసార్లు ఆహారానికి ముందు ఈవిధంగా చేయాలి. ఆహారానికి తరువాత అయితే నాలుగుగంటలు గడిచిన తరువాత చేయవచ్చు. ఒకవేళ మూడుసార్లు కుదరకపోతే కనీసం రెండుసార్లు తప్పని సరిగా చేయాలి.

5. మీరు, 30 గ్రాములు లేదా 40 గ్రాములు బరువు వుండే నాటికి నూరుపాళ్ళ స్వచ్ఛమైన .999 క్వాలిటీ, వెండి నాణేలు గానీ, వెండి కడ్డీగానీ, మీకు బాగా తెలిసిన వెండి షాపులో కొని తెచ్చుకోవాలి. (ఇళ్ళలో కాళ్ళకు ఉపయోగించే వెండిగజ్జెలు, వెండిపట్టాలు, వెండి గొలుసులు వెండిగ్లాసులు ఇలాంటి వాటిల్లో సత్తు కలిగి వుంటుంది. కాబట్టి, సత్తువల్ల కిడ్నీలకు అపకారం జరుగుతుంది. కాబట్టి, ఇళ్ళలోని వెండి వస్తువులు పనికిరావు). ఎనిమిది గ్లాస్‌ల మంచినీరు స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ గిన్నెలో గానీ, మట్టిపాత్రలోగానీపోసి, ఆనీటిలో ఈ వెండి ముక్కనువేసి, చిన్నమంటపైన పాత్రలోని నీరు రెండు గ్లాసులు మిగిలేవరకు మరగించి వడపోసి ఆ నీటిని ఫ్లాస్క్‌లో పోసి వుంచుకొని ఉదయం నుండి సాయంత్రం లోగా మూడు లేక నాలుగుసార్లు కొద్దికొద్దిగా గోరు వెచ్చగా తాగాలి.

6. మన కార్యాలయం నుండి 1. నిర్మలిలేహ్యం 2. గోక్షు రాది చూర్ణం 3. హింగ్వాష్టకం 4. అమృతగుటికలు 5. పునర్నవ కషాయం. తీసుకొని చెప్పిన ప్రకారం వాడు కోవాలి.

7. రోజు పూటకు ఒకకప్పు మోతాదుగా మెంతికూరఆకు రసంగానీ తెల్లగలిజేరుఆకురసంగానీ రెండుపూటలా ఒకచెంచా తేనెకలిపి తాగాలి.

8. ఈ విధంగా 15 రోజులు చేసిన తరువాత 16వరోజున ఉదయం లేవగానే మొదటి మూత్రాన్ని ఒకగాజుగ్లాసులో పట్టి గమనించాలి. మొదటి రోజు మడ్డిగా దుర్వాసనగా వున్న మూత్రం ఇప్పుడు స్వచ్ఛంగా నిర్మలంగా వుంటుంది.

9. అదే విధంగా అరచేతులలోని మూత్రపిండ స్థానాలలో మొదటవున్నంత నొప్పిలేకుండ, బాగా నొప్పి తగ్గిపోయి వుంటుంది.

10. వంట్లోని అధికవేడి తగ్గటం, ముఖంపైన వచ్చిన నల్లని మచ్చలు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోవటం, మూత్రం సాఫీగా రావటం వంటి మార్పులు మనం గమనించవచ్చు.

11. ఇలా గమనించిన తరువాత, మన మూత్ర పిండ వ్యాధి రావటానికి మూలకారణం తెలుసుకొని, ఆనాటి నుండి ఆహార, విహార వ్యవహార నియమాలు పాటిస్తూ మరో 85 రోజుల వరకు కొనసాగించాలి. అరచేతులలో కిడ్నీ స్థానంతోపాటు, ఊపిరి తిత్తులు (అనాహతచక్రం), థైరా యిడ్, (విశుద్ధచక్రం), ఆజ్ఞా చక్రం, సహస్రారచక్రం మూలాధారచక్రం, స్వాధిష్టాన చక్రాల పైన కూడా రెండు నిమిషాలపాటు ఒత్తిడి కలిగించాలి.

ఆయుర్వేదంతో ఒళ్ళునొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, గ్యాస్‌ట్రబుల్, తెల్లమచ్చలు తగ్గినయ్

యం.వి.ఆర్. ప్రసాద్; బాణాపురం.

ఆచార్యా! నేను వృత్తిరీత్యా "ఆరోగ్యకార్యకర్తను" నేను ఉద్యోగం చేసే గ్రామంలో అత్యధికమందికి ఒళ్ళునొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, మరియు గ్యాస్‌ట్రబుల్‌తో ఎంతోబాధను ఎదుర్కొంటున్నారు.

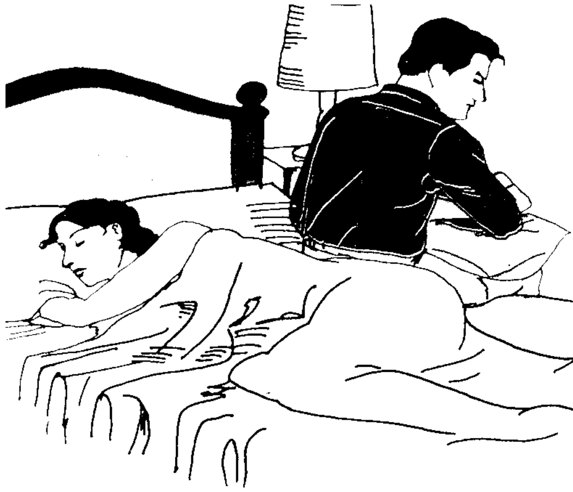
మీరు ఇచ్చిన సలహా ప్రకారం చాలా మందితో త్రిఫలకల్పం వాడేవిధముగా ప్రోత్సహించాను. చాలా మంది త్రిఫలకల్పం వాడిన తరువాత నొప్పులు తగ్గినయ్ అని చెప్పారు. చాలా సంతోషంగా వుంది.

నేనుస్వయంగా త్రిఫలచూర్ణం వాడుతున్నాను. తద్వారా నేను ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉన్నాను. బరువు కొంతతగ్గాను. అది మొదలు పెట్టినమండి చిన్న చిన్న రోగాలు నా దరిచేరుట లేదు.

తెల్లమచ్చలు తగ్గినయ్ 15 తులసి ఆకులు మరియు చిటికెడు పసుపు ఒక హారతికర్పూరంబిళ్ళ రంగరించి వ్రాయుట ద్వారా శరీరంపై తెల్లమచ్చలు తగ్గినయ్. మీ సలహావలన ఎంతో మంది మంచి ఫలితాలు పొందారు. వారందరి తరపును మీకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

వీర్యంలో జీవకణాల లోపమున్న పురుషులు అనుసరించవలసిన ఆహార విహార ఔషధ మార్గములు

ప్రియమైన సోదరులారా! ఈ అనంతమైన ప్రకృతి అనేకరకాల మొక్కలు, చెట్లు, ధాన్యాలు అందించింది. అందరికీ అందుబాటులోవుండే, అతిసులువైన ఏ అపాయము లేని ఆ మంచి మార్గాలను మనం ఆచరించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందుదాం.



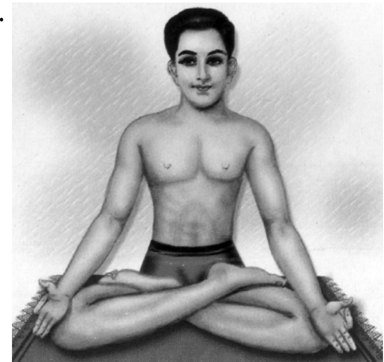
1. ఈ ప్రక్రియ ప్రారంభం చేసిన రోజు నుండి వంద రోజుల వరకు ఖచ్చితముగా పూర్తి బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి.
2. ప్రతిరోజు ఉదయం నాలుగు గంటలకు విధిగా నిద్ర లేవాలి. రాత్రి నిద్రపోయేముందు ఒక రాగి చెంబులో లేక మట్టి ముంతలో ఒక పెద్దగ్లాస్ మంచినీరుపోసి వుంచి ఉదయం లేవగానే వేరేనీటితో పుక్కిలించివూసి, తరువాత ఆ పాత్రలోని ఈ నీటిలో ఒకటీస్పూన్ త్రిఫల రసాయన చూర్ణము కలిపితాగాలి. మీ రెండు అరచేతులు అర కాళ్ళలోని ఎనిమిది గ్రంధులపైన, 10 నిమిషాలు ఒత్తిడి కలిగించాలి.
3. తరువాత మర్రివూడల పుల్లలతోగానీ, మర్రికొమ్మల పుల్లలతోగానీ పండ్లు తోముకొని శుభ్రం చేసుకోవాలి.
4. ఇక ఈ సమస్యను పరిష్కరించగల ప్రత్యేక వ్యాయా మము, ఆసనాలు, ముద్రలు, బంధాలు, ప్రాణాయా మము, ధ్యానము మొదలైనవి మన కార్యాలయంలో నేర్చుకున్న విధముగా 4-30 గం॥ నుండి 6 గం॥ వరకు సాధన చేయాలి.

సూచన : మీరు ఆసనాలు ప్రాణాయామం సాధన చేసే స్థలము స్వచ్ఛమైన గాలి వీచేదిగా వుండాలి. తూర్పువైపు ముఖం పెట్టి కూర్చొని చేయాలి.

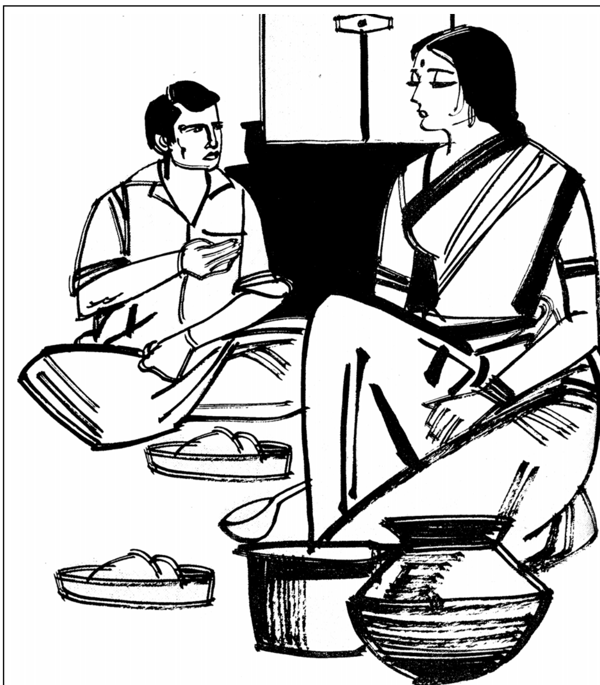
- ★ **5 గ॥లకు** ఈ క్రింద తెలిపిన విధముగా తయారుచేసిన లోహపానీయములను ఒకగ్లాస్ మోతాదుగా గోరువెచ్చగా సేవించాలి.

లోహ పానీయం తయారీవిధానము : మేలిమి బంగా రం 15 గ్రా॥, స్వచ్ఛమైన (.999) వెండి 30 గ్రా॥, చిలుములేని స్వచ్ఛమైన రాగి 60గ్రా॥, మూడు లోహాలను ఆరుగ్లాసుల మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంటపైన రెండు గ్లాసుల నీరు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఉదయం, సాయంత్రం ఒకగ్లాసు చొప్పున గోరువెచ్చగా తాగాలి.

- ★ **6-00గం॥ -6-15గం॥** ప్రాణాయామం తరువాత స్నానం చేయటానికి అరగంట విరామం తీసుకోవాలి. కాబట్టి, ముందురోజు రాత్రి ఒకగ్లాస్ మంచినీటిలో 20 ఎండు కిస్‌మిస్ పండ్లు, 2 ఎండు అంజూరుముక్కలు, ఒకటి ఎండు ఖర్జూరమువేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టిన ఈపండ్లను ప్రాణాయామం కాగానే, నిదానంగా తిని ఆనీళ్ళు తాగాలి.
- ★ **6-15 గం॥ నుండి 6-30** వరకు తరువాత నువ్వుల నూనె గోరువెచ్చగా శరీరమంతా మర్దన చేసి, ఆ తరు వాత మన కార్యాలయంలో నేర్చుకున్న ఆసనాలు, ప్రాణాయామం ఆచరించాలి.
- ★ **7-00 గం॥** సుగంధస్నాన చూర్ణంతో స్నానం చేయాలి.
- ★ **7-15 గం॥ నుండి 7-30** వరకు మీ సమస్య పరిష్కారానికి అనుగుణంగా మనకార్యాలయంలో నేర్పిన విధముగా ధ్యానము చేయాలి.



- ★ **8 గం॥** శతావరి లేహ్యము ఒక చెంచా మోతాదుగా తిని తరువాత, రెండు కప్పుల వేడిపాలలో (ఆవుపాలు శ్రేష్టం) అశ్వగంధ, శిలాజిత్ కలిపినపొడి ఒకచెంచా కలిపి తాగాలి.
- ★ **1గం॥ నుండి 10గం॥** మధ్య ఎవరి అరుగుదలను బట్టి వారు మందులున్న పదార్థాలు పూర్తిగా జీర్ణమైన తరువాత ప్రథమ భోజనం చేయాలి.



★ **భోజనములో వాడవలసిన పదార్థాలు :** పాలిష్ తక్కువగావున్న బియ్యం, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఉసిరికకాయ, కొబ్బరిపచ్చడి, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, దోసకాయ, నీరుల్లి, నువ్వులపొడి, నువ్వులనూనె, గంగ పాయిలకూర, బచ్చలికూర, బూడిదగుమ్మడికాయ, అరటికాయ, పాలకూర, నేతిలో వేయించిన మినప వడియాలు, అప్పడాలు, మిరియాలు, మునగపువ్వు కూర, లేత మునగాకుకూర, లేతమునక్కాయల కూర, మెంతి కూర, నేతిలో వేయించిన వెల్లుల్లి, అల్లం, సునాముఖి చారు, సైంధవలవణం, మజ్జిగ, గేదెనెయ్యి, లేత బెండకాయలు, బార్లీపాయసం, గోధుమ పాయసం, బియ్యం పాయసం, మినప సున్నివుండలు, నేతి మినప గారెలు మొదలైన పదార్థాలలో లభ్యమైనవి, అను కూలమైనవి కొన్ని కొన్ని సేవించవచ్చు.

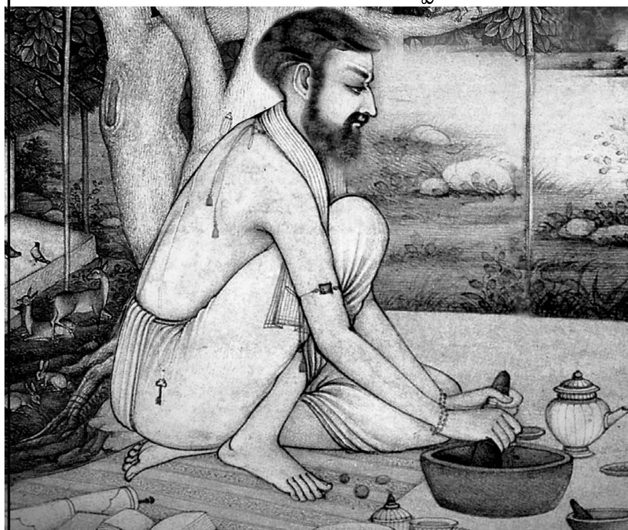
★ ఆహారం తరువాత అరచెంచా హింగ్వాష్టకచూర్ణం నీటితో వేసుకోవాలి.

★ **8గం॥ - 8-10 గం॥** టెన్నిస్ బంతి సైజులో వుండే ఒక రబ్బరు బంతిని తీసుకొని దానిని ఆసనమునకు, వృషణములకు మధ్యన వుండేటట్లు పెట్టి 10 నిమిషాలపాటు ఒక కుర్చీపై కూర్చోవాలి. కూర్చునేటప్పుడు వదులుగా వుండే బట్టలు ధరించాలి. ఈబంతి ఆసనము, మరియు వృషణముల మధ్యభాగములో ఒత్తిడి కలిగించటము వలన వీర్యప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది.

★ **మధ్యాహ్నం 1గం॥ :** మధ్యాహ్నం ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని బట్టి ఈ దిగువ ఇచ్చిన పండ్లు కూరగాయలలో మీకు లభ్యమైనవి, నేరుగా తినటం లేదా రసాలు తీసుకొని తాగటం చేయాలి. పండ్లు : 1) అక్రోట్‌పండ్లు 4) ఆపిల్ పండ్లు 3) అరటిపండ్లు 4) ద్రాక్షపండ్లు 5) దానిమ్మ పండ్లు 6) నేరేడుపండ్లు 7) మర్రిపండ్లు 8) రావిపండ్లు 9) మేడిపండ్లు 10)మామిడిపండ్లు.

కూరగాయలు : క్యారెట్, బీట్‌రూట్, టొమేటో కలిపి చేసినరసం ఒక చెంచా తేనె కలిపి తాగాలి.

★ 4 గం॥ శతావరి రసాయం తినాలి. అశ్వగంధ సేవించాలి.



★ సాయంత్రం 5 గం॥ ఏదో ఒక పాయసం తాగాలి లేక రెండు నేతి మినపగారెలు తినాలి.

★ 6.45 గం॥ అరచేతులకు, అరపాదాలకు ఒత్తిడి కలిగించాలి.

★ రాత్రి 7 గం॥ భోజనం : రాత్రి భోజనములో కూడ పైన తెలిపిన ఆహార పదార్థాలు సేవించాలి.

★ 10గం॥ నిద్రపోయేముందు బాదంపాలు తాగాలి.

ఈ విధంగా పైనతెలిపిన ఆహారవిహార వ్యవహార నియ మాలు పాటిస్తుంటే జీవకణాలు త్వరగా పెరగడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఈ నియమాలను ఆచరించి జీవకణాలు పెంచుకున్న వారు తమ అనుభవాలను లేఖద్వారా వ్రాసి పంపాలి. శుభం.

ఆయుర్వేదమ్మ యస్. పద్మావతి, అనుభవాలు

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు! అయ్యా "ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం" అనే కార్యక్రమం మేము ప్రతిరోజు చూస్తుంటాము. మీ ప్రోగ్రాంలో చెప్పినవిధంగా నేను వాముతైలం, ఆయుర్వేద షాంపు, సున్నిపిండి, ఉత్తరేణితైలం, దంతచూర్ణం, చర్మసౌందర్యానికి సీమ అవిసిగింజలపొడి, బాలరక్షకమాత్రలు, రక్తవృద్ధికి ఎండుద్రాక్ష, అతిమధురం హల్వా, తులసిపొడి, అధిక కఫాన్ని హరించే కారప్పొడి, చిన్నపిల్లల శరీర దారుఢ్యానికి బాదం, ఎండుద్రాక్ష, నెయ్యి, తేనె గసాల హల్వా, కంటిసమస్యకు త్రిఫలాల నీరుతో కళ్ళు కడగడం, రక్తశుద్ధికి క్యారెట్, బీట్రూట్, టమోటాజ్యూస్, చిన్న పిల్లలకు మాటలు రావడానికి సరస్వతిపొడి, వసపొడి, ఉసిరికపొడి కండచక్కెర కలిపిన పొడి, ఆలీవ్ ఆయిల్‌లో తెల్లగడ్డలపొట్టుభస్మం, చుండ్రుకు కొబ్బరినూనెలో నిమ్మ కాయ కలిపిన నూనె, మర్రిఊడల, గుంటగలగరాకు కలిపిన నువ్వుల నూనె, సాంబార్‌పొడి, బరువు తగ్గడానికి ఉలవల గుగ్గిళ్ళు, పొట్టతగ్గడానికి పిప్పళ్ళలో తేనె కలిపి నాకడం.

ప్రతిరోజూ అగ్నిహోత్రం వేయడం ఇలా అనేకానేక సమస్యలకు మీరు సూచించే అమూల్యమైన సలహాలను సూచనలు పాటించి చాలా మేలుపొందాము. మీకు కృతజ్ఞతలు.

హస్తప్రయోగంతో బలహీనపడ్డ ఓ నవయువకులారా! ఆయుర్వేదశక్తితో ఆయురారోగ్యాలు పొందండి -2

-పండిత ఏల్చూరి

గత సంచికలో వాషింగ్‌టన్ నాటింగ్‌హెమ్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు హస్తప్రయోగంతో కాన్సర్ రావచ్చని చెప్పిన పరిశోధనా వివరాలు మీరు తెలుసుకున్నారు. ఈ సంచికలో హస్తప్రయోగంతో అణగారిపోయిన నవభారత యువకులంతా నిరుత్సాహ పడకుండా తిరిగి మరలా తమ పూర్వశక్తిని ఆయుర్వేదం ద్వారా ఎలా పొందవచ్చో తెలుసుకోబోతున్నారు. మానవశరీరం సమస్త విశ్వశక్తుల నిలయంలాంటింది. మానవుల స్వయం కృతాపరాధాలవల్ల ఎంత నాశనమైపోయినా తిరిగి దానికి అవకాశం కల్పిస్తే మరలా అది తన సహజశక్తిని పొందగలుగుతుంది. ఈ శరీరం భగవంతునిచేత నిర్మించబడింది కాబట్టి దీనిలో అంతశక్తి ఇమిడివుంది. అయితే అది శరీరంలో కాకుండా శరీరాన్ని పాలించే మనసులో దాగివుంది. ఆ మనసును నిర్భీతికరంగా మార్చుకొని చెక్కుచెదరని ధైర్యసాహసాలతో పట్టువిడకుండా పంతంపట్టి ప్రయత్నించగలిగితే పునరుజ్జీవనం పొందడం అసాధ్యం కాదు. పూర్తి వార్ధక్యంతో చర్మమంతా వేలబడిపోయి ప్రాణశక్తులు ఆవిరైపోయి అవసానదశకు చేరిన చ్యవనమహర్షి అశ్వనీకుమారుల ఆయుర్వేద ఔషధాల సాయంతో తిరిగి పాతికేళ్ళ నవయౌవనాన్ని పొందిన కథ ఈ సందర్భంలో హస్తప్రయోగ పీడితులంతా గుర్తుతెచ్చుకోవాలి. తప్పో ఒప్పో పొరపాటో గ్రహపాటో తెలియకుండా చేసిన తీవ్ర హస్తప్రయోగ దురభ్యాసంవల్ల శరీరంలో ధాతుశక్తి క్షీణించి వుండవచ్చు. ఆ గతాన్ని పదేపదే తలచుకోకుండా ఉన్నత భవిష్యత్తును నిర్మించుకోవడంకోసం వర్తమానంలో కృషిచేయాలి. ఆ కృషి ఎలా సాగాలో ఫలితం ఎలా రాబట్టాలో వివరంగా తెలుసుకుందాం.



బొటనవ్రేలిలో - బోలెడంత శక్తి

హస్తప్రయోగ బాధితులైన యువకులంతా ముందుగా ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు ఒకచేతిని మోచేతివద్ద వంకర లేకుండా చాచిపెట్టుకొని ఆ చేతి బొటనవేలును అడుగునుండి పై వరకు రెండవచేతివేళ్ళతో వందసార్లు నొక్కి వదలాలి. తరువాత రెండవ చేతిబొటనవేలిని కూడా అలాగే నొక్కివదలాలి. ఈచిన్న ప్రక్రియవల్ల అంతులేనంత మానసికశక్తి పెరగడం మీరు గమనించవచ్చు.

బొటనవేలు నొక్కితే మనోశక్తి ఎలా పెరుగుతుంది? అని మీకు సందేహం కలుగవచ్చు. తలలోవుండే దైవశక్తులకు ప్రతిరూపమైన భృకుటిలోని ఆజ్ఞాచక్రం తలలోని సహస్రారచక్రం ఈ రెండింటి మూలస్థానాలు బొటనవేళ్ళలో దాగివుంటుయ్. అందువల్ల వాటిని నొక్కి వదలడంద్వారా ఆ రెండుచక్రాలు చైతన్యవంతమై మనసులోని భయాలను ఆందోళనలను తొలగించి క్రమంగా అంతులేని మనోశక్తిని మనకందిస్తయ్. ఇది చదివినప్పటికన్నా చేసిన తరువాత స్వానుభవం ద్వారా ఇది యధార్థమని మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు.

ముందుగా ఈ కార్యక్రమం మొదలుపెట్టి మనోశక్తిని పెంచుకుంటే తద్వారా శారీరకశక్తిని పొందవచ్చు వెంటనే ప్రారంభించండి.

ఆకలిని పెంచే - అద్భుతమార్గాలు

నీరసంగా నిస్సత్తువగావున్న యువకులలో తిరిగి నవచైతన్యం రగిలించడానికి జఠరాగ్ని బాగా ప్రజ్వలింపచేయాలి. కాలేయాన్ని ప్లీహాన్ని బాగా ఉద్దీపింపచేయాలి. అందుకే ఈ క్రింది మార్గాలు అనుసరించాలి.

* రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసిన దేశవాళీ నాటుఆవుల మూత్రం 25గ్రా॥ మోతాదుగా ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా తాగడం ప్రారంభించాలి. ఇది సర్వాంగాలలోని విష కాలుష్యాలను భహిష్కరిస్తూ ఆయా అవయవాలకు పునరుజ్జీవనాన్ని కలిగిస్తుంది.

* రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా ఒకచెంచా అల్లంరసం ఒకచెంచా నిమ్మరసం ఒకచెంచాతేనె మూడుచిటికెలు జిలకరపొడి మూడుచిటికెలు ధనియాలపొడి కలిపి సేవించాలి. దీనివలన 15 నుండి 30 రోజులలో జఠరాగ్ని అద్భుతంగా ప్రజ్వలిస్తుంది. ఆకలి అనూహ్యంగా పెరుగుతుంది. బాగా తినాలనే కోరికపుడుతుంది.

* రోజూ ఉదయం నిద్రలేవగానే ఒకగ్లాసు నీరు రాగిచెంబులో వుంచినవి తాగాలి.

* రోజూ ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నతర్వాత పావులీటరు మేలిరకమైన నువ్వులనూనె (పప్పునూనె) గోరువెచ్చగా చెవులలో ముక్కులలో రెండురెండు చుక్కలు వేసుకొని, నోటిలో గుక్కెడు పోసుకొని అయిదునిమిషాలు పుక్కిలించి వూసివేయాలి. మిగిలిన

నూనెను శరీరమంతా ఇంకిపోయేటట్లుగా ఆపాదమస్తకం మర్ధన చేసుకోవాలి.

✲ నూనెరాసిన తరువాత అరగంటపాటు ఆసనాలు, పావుగంట సేపు ప్రాణాయామం పావుగంటసేపు ధ్యానం చేయాలి.

✲ ధ్యానంచేసిన తరువాత సున్నిపిండితో శరీరమంతా మర్ధన చేసుకొని స్నానం చేయాలి.

✲ ఈ పై ప్రక్రియలు ఆచరించడంవల్ల చచ్చుబడ్డ శరీరం తిరిగి చైతన్యవంతమౌతుంది. శరీరంలో రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ క్రమబద్ధమౌతయ్. చర్మంనున్నగా నిగారింపుగా కాంతివంతంగా మారుతుంది. ముఖంలో తేజస్సు వస్తుంది. వీటివల్ల అంతులేని ఆత్మవిశ్వాసం పొంగిపొరలుతుంది.

నల్లతుమ్మతో - నవయౌవనమార్గం



పైన తెలిపిన పద్ధతులు పాటించి శరీరాన్ని క్రమబద్ధం చేసుకున్న తరువాత ఈప్రయోగాలు ప్రారంభించాలి. నల్లతుమ్మచెట్టుకు పూజచేసి ఆ చెట్టునుండి దాని లేతఆకులు లేతకాయలు పూలు బంక పైబెరడు సమభాగాలుగా సేకరించాలి. వాటిని శుభ్రంచేసి ఆరబెట్టి దంచి చూర్ణాలు చేసుకొని అయిదుభాగాలు సమానంగా కలపాలి. తరువాత ఆమొత్తం పొడిని పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆమొత్తంతో సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువ వుంచు కోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఆవుమూత్రం సేవించిన గంట తరువాత ఈచూర్ణం ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా చప్పరించి ఒకకప్పు వేడిపాలలో ఒకచెంచా పటికబెల్లం కలిపి తాగాలి. ఇది పూర్తిగా జీర్ణమైన తరువాతే ఆహారం సేవించాలి.

అశ్వగంధతో - అనంతశక్తి

బాగా బలంగా వున్న అశ్వగంధ దుంపలను తెచ్చి ఒకమట్టిపాత్రలో వేసి అవి మునిగేవరకు దేశవాళీ ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించాలి. తరువాత ముక్కలనుతీసి బాగా ఎండబెట్టాలి. మరలా ఎండిన ఆ ముక్కలను పాత్రలోవేసి మరలా పాలుపోసి ఇగర బెట్టాలి. ఈవిధంగా పదునాలుగుసార్లుచేసి పూర్తిగా ఎండిన తరువాత దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఆ చూర్ణంతో సమంగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ సాయంత్రం పొట్టఖాళీగా వున్నప్పుడు రెండుచెంచాలపొడి ఒకగ్లాసు వేడిపాలలోకలిపి తాగాలి. ఈవిధంగా శరీరంలో సంపూర్ణశక్తి ఉత్పన్నమయ్యేవరకు ఆపకుండా వాడుకోవాలి.

ఆహారంలో - చేయవలసిన మార్పులు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీశరీరం తిరిగి నవయౌవనాన్ని సంతరించు కోవాలంటే ఆహారంలో ఖచ్చితంగా కొన్నిమార్పులు చేయాలి.

1) తెల్లబియ్యం విడిచిపెట్టి పైన పొట్టువుండే పాతబియ్యం వాడాలి.

2) ఉదయం 9 గం॥లోపు రాత్రి 8 గం॥లోపు రెండు భోజనాలు పూర్తిచేయాలి. మధ్యాహ్నం ఆకలినిబట్టి అల్పాహారం సేవించాలి.

3) బజారుతిండ్లకు పూర్తిగా స్వస్తిచెప్పి ఇంట్లో నేతితో చేసిన లడ్లుగానీ, గారెలుగానీ పిండివంటలుగానీ పుష్కలంగా భుజించవచ్చు.

4) పెరుగును నిషేధించి మజ్జిగను సమృద్ధిగా వాడుకోవాలి.

5) మామూలు ఉప్పు విడిచిపెట్టి సైంధవలవణం వాడాలి.

6) డైనింగ్‌టేబుళ్ళు వదిలిపెట్టి నేలపై కూర్చొని భుజించాలి.

బ్రహ్మచర్యం - తప్పనిసరి

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీరు కోల్పోయిన శక్తిసామర్థ్యాలను తిరిగి పొందాలంటే బ్రహ్మచర్యం పాటించకతప్పదు. శరీరంలో కొంత ఓపిక రాగానే గతంలో మీకున్న హస్తప్రయోగ దురలవాటు ఎట్టిపరిస్థితుల లోను ప్రారంభం కాకూడదు. బలవంతంగానైనా మనసు మరల్చు కోవాలి. అందుకే ఏ దేవుడిపేరుతోనైనా ఆరునెలలపాటు దీక్ష తీసుకోండి. అప్పుడు ఖచ్చితంగా బ్రహ్మచర్యాన్ని అనుసరించగలుగుతారు. ఇంత శ్రమచేసి ఈనియమం పాటించకపోతే చేసినశ్రమంతా వృధా అవు తుంది. అలా కానివ్వకుండా తిరిగి మీ యౌవనసంపదను పొంది హాయిగా వివాహం చేసుకొని మంచిభవిష్యత్తును పొంది ఉత్తమ దేశ భక్తులుగా రాణించుదురుగాక!

వేడిచేసిన వాము, ఉప్పను బట్టలో కట్టి రొమ్ముపై కాపితే కఫ భాద తగ్గిపోతుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీమతి గద్దె కృష్ణవేణి అయ్యరాజు, విశాఖపట్టణం	రూ. 5,500.00	జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
జయంతి రమేష్, రాయదుర్గం	రూ.700.00	ఆర్. హేమవతి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
సమీర్, చెన్నై (ప్రతినెల)	రూ.500.00	చిక్క శేషగిరిరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00	ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్, హైదరాబాద్	రూ.300.00	ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
జి.వి. సుబ్రహ్మణ్యం శాస్త్రి, కుల్లా, తూ.గో.జిల్లా. (నెలకు)	రూ.100.00	యం.తులశమ్మ,రాయదుర్గం	(నెలకు)	రూ.100.00

శిరోరోగాలు - సరియైనయోగాలు

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, బి.ఎ.యమ్.యస్., యం.డి.,



ప్రియమైనపాఠకులారా! మనశరీరంలో శిరస్సు మిగిలిన అన్నిభాగాలకన్నా అతిముఖ్యమైనదని మీకు తెలుసు. శరీరం మొత్తాన్ని నడిపే జీవయంత్రమైన మెదడు శిరస్సులోనే వుంది. అందువల్ల మానవుడు ఎన్ని ప్రయత్నాలుచేసైనా శిరస్సును ఎల్లప్పుడూ రోగరహితంగా కాపాడు కోవాలి. అలా కాపాడుకోవాలంటే శిరస్సుకు సంబంధించిన సంపూర్ణవిజ్ఞానం మనం తెలుసు కోవాలి. అందుకే ఈ వ్యాసాన్ని వివరంగా మీ కందిస్తున్నాం. మీరు చదివి ఇతరులకుకూడా విని పించి అందరికి ఈ విజ్ఞానాన్ని పంచిపెట్టండి.



శిరోరోగం లేనివారు - ఎవరైనా వున్నారా?

ఈకాలంలో శిరస్సులో ఎల్లప్పుడూ ఏదోఒక సమస్యతో బాధ పడేవారు ప్రతిచోట కనిపిస్తున్నారు. తలనొప్పి పుట్టగానే అప్పటికప్పుడు తాత్కాలికంగా ఏదోఒక మందుబిళ్ళమింగి ఆనొప్పిని లోపలలోపలే అణచివేస్తున్నారుగానీ తలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకునే మార్గాలను ఎన్నిసార్లుచెప్పినా కూడా ఎవరూ ఆచరించడంలేదు.

జీవితాన్ని పకడ్బందీగా నిర్మించు కోవాలంటే పటిష్ఠమైన సమర్థ వంతమైన ఆలోచన వుండాలి. అలాంటి ఆలోచనలు ఆరోగ్యవంతమైన మెదడు వుంటేనే సాధ్యమౌతయ్. మరి శిరస్సు నిండా రోజురోజుకు చెత్త పెరుకొని పోతుంటే మనుషుల్లో కుశాగ్రబుద్ధి, ప్రజ్ఞ, ధారణాశక్తి, మొదలైన విశేషగుణాలు క్రమక్రమంగా లోపించిపోతూ మంచిఆలోచన లకు బదులుగా అనవసరకోపం, చిన్నసమస్యకే ఆందోళనపడటం, అకారణంగా ఇతరులమీద చిరాకుపడటంవంటి అస్వాభావికరుగ్మతలు ఏర్పడి మానవసంబంధాలను పాడుచేస్తయ్. దానివల్ల మానవుడు మరింతగా పతనమైపోతాడు. అందువల్ల మానసిక శారీరక రోగాలు లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు అదుపుచేయగల మంచిమార్గాలను తెలుసు కుందాం.

శిరోరోగాలు ఎన్నివిధాలు ?

1) వాతజశిరోవ్యాధి 2) పిత్తజశిరోవ్యాధి 3) కఫజశిరోవ్యాధి 4) సన్నిపాతజశిరోవ్యాధి 5) రక్తజశిరోవ్యాధి 6) క్షయజశిరోవ్యాధి 7) క్రిమిజ శిరోవ్యాధి 8) సూర్యావర్త శిరోవ్యాధి 9) అనంతవాత శిరోవ్యాధి 10) అర్ధావభేదజ శిరోవ్యాధి 11) శంఖకశిరోవ్యాధి అని శిరస్సులలోని వ్యాధులను పదకొండువిధాలుగా ఆయుర్వేదశాస్త్రవేత్తలు విభజించారు. ఒక్కొక్కదాని గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

1) వాతజశిరోవ్యాధి-లక్షణాలు

శిరస్సులో వాతం అధికంగా చేరడంవల్ల కలిగే వ్యాధి కాబట్టి దీన్ని వాతజశిరోవ్యాధి అంటారు. ఇది ఎక్కువగా రాత్రిసమయాలలో వాతం ప్రబలంగా వుండే వేళల్లో వస్తుంది. తలకు ఆవిరిపట్టడంవల్ల గానీ లేక తలచుట్టు గట్టిగా బట్టకట్టడంవల్లగానీ అప్పటికప్పుడే తగ్గుతూ వుంటుంది.

వాతజశిరోవ్యాధి-చికిత్సలు



పైన చెప్పిన లక్షణాలుగల వాతశిరోరోగులు రాత్రిపూట తలకు బాగా నెయ్యిపట్టించి, అన్నంలో పాలుపోసుకొని క్షీరాన్నం భుజించాలి. ఇలాచేస్తుంటే వాతశిరోవ్యాధి హరించిపోతుంది.

☆ తలకు వంటాముదంగానీ భృంగరాజతైలంగానీ లేక పైన తెలిపిన నెయ్యిగానీ బాగా మర్దనచేయాలి.

☆ వావిలాకుగానీ మునగాకుగానీ కొంచెం నలగ్గొట్టి కొంచెం ఆముదంతో దోరగా వేయించి బట్టలో పరచి తలకు కట్టుకట్టుకోవాలి. అప్పటికప్పుడే పైసమస్య తీరిపోతుంది.

2) పిత్తజశిరోవ్యాధి-లక్షణాలు

శిరస్సులో పిత్తం ప్రకోపించడంవల్ల ఏర్పడిన శిరోవ్యాధిని పైత్య శిరోవ్యాధి అంటారు. ఈసమస్య ఏర్పడినవారికి శిరస్సుపైన నిప్పు కణికలు చల్లినట్లు మంటలుపుడతయ్. కళ్ళు ముక్కు మొదలైన అవ యవాలలో వేడివేడి ఆవిరులు వస్తుంటయ్. ఈ రకమైన శిరోవేదన చల్లనిపదార్థాలు లేపనంచేయడంవల్లగానీ లోపలికి వాడటంవల్లగానీ అదుపులోకి వస్తుంది. లేక పగటిపూటపుట్టే ఈ శిరోవేధన సూర్యుడు అస్తమించగానే రాత్రిపూట దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది.

పిత్తజశిరోవ్యాధి-చికిత్సలు

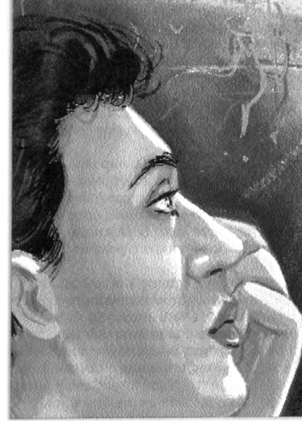
ద్రాక్షపండ్ల రసంగానీ, కండచక్కెరకలిపిన త్రిఫలకషాయంగానీ చెరకురసంగానీ తాగుతుంటే ఈనొప్పి తగ్గిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఈ పైత్య శిరోవ్యాధిలో విరేచనం చేయిస్తే అతిత్వరగా ఈశిరోవ్యాధి హరించిపోతుంది.

☆ ఆముదపు ఆకులకు ఆముదంరాసి తలపైన వేసి కట్టుకట్టడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుంచి నివారణ పొందవచ్చు. లేక చందనాదితైలం వంటి చలువచేసే సుగంధద్రవ్యాలతో తయారైన తైలాల లేపనంతో కూడ ఈసమస్యను నివారించుకోవచ్చు.

3) కఫజశిరోవ్యాధి-లక్షణాలు

శిరస్సులో కఫం అధికంగా ప్రకోపించడంవల్ల కలిగే శిరోవ్యాధిని కఫజ శిరోవ్యాధి అంటారు. దీనివల్ల శిరస్సు చాలాబరువుగా వుంటుంది. తలంతా బంధింపబడినట్లుగా అతిచల్లగా తయారైతుంది. కంటి రెప్పలు ముఖం ఉబ్బిపోతయ్. ఈ లక్షణాలనుబట్టి వ్యాధిని గమ నించాలి.

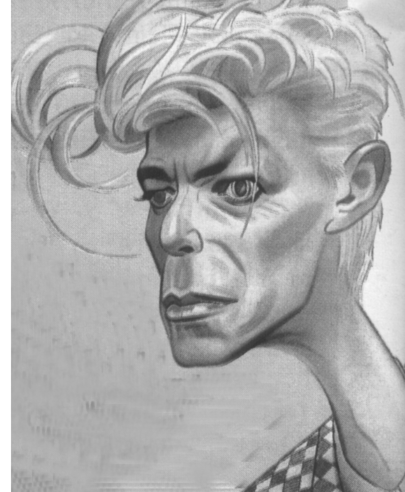
కఫజశిరోవ్యాధి-చికిత్సలు



బాగావేడిగా వున్న నీటిలో పసుపువేసి ఆవిరి తీసుకోవడం ద్వారా శిరస్సులోని కఫాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

☆ సొంఠి 100గ్రా, పాత బెల్లం 100గ్రా॥ తీసుకొని సొంఠిని వేయించి దంచి పొడి చేసుకొని బెల్లంతోకలిపి దంచి నిలువ చేసు కోవాలి. రెండు లేదా మూడు పూటలా 5గ్రా॥ మోతాదుగా తింటుంటే కఫజ శిరోవ్యాధి హరించిపోతుంది.

4) సన్నిపాతజశిరోవ్యాధి-లక్షణాలు



పైన తెలిపిన వాత, పిత్త కఫ శిరోరోగ లక్షణాలన్నీ కలిసి ఒకేసారి ఏర్పడిన శిరోవ్యాధిని సన్నిపాతజ శిరోవ్యాధి అంటారు. ఇది వర్ణించ డానికి వీలులేనంత దారుణమైన శూలను కలిగిస్తుంది.

సన్నిపాతజశిరోవ్యాధి-చికిత్సలు

ఈ సన్నిపాత శిరోరోగంలో శిరస్సుకు నెయ్యిగానీ, నూనెగానీ అధికంగా సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. అగ్నిహోత్రం ద్వారా ముక్కు నుండి గాఢంగా పొగపీల్చాలి. శిరస్సుకు బాగా చెమట పట్టించాలి.

☆ మునగాకురసంలో మిరియాలపొడి కలిపి మెత్తగానూరి దానిని తలకు లేపనంచేస్తే శిరోవేదన హరించిపోతుంది.

☆ దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి చిటికెడు సైంధవలవణం పొడి చిటికెడు ఒకచెంచా నేతిలోకలిపి బట్టలోవేసి మూడుమూడు చుక్కలు ముక్కుల్లో పిండి లోపలికి పీలిస్తే సన్నిపాతమస్తక శూల శీఘ్రంగా హరించిపోతుంది.

(మిగిలిన చికిత్సలు వచ్చేసంచికలో తెలుసుకుందాం).

తెల్లసెగరోగానికి - తేలికైన యోగాలు

వైద్యశ్రీ జవంగుల నాగభూషణదాసు

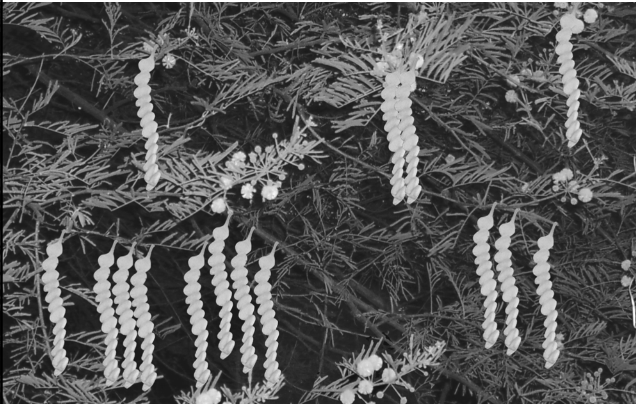
ప్రియపాఠకులారా! గత జూన్ సంచికలో పచ్చశెగ రోగం గురించి దాని కారణాలు చికిత్సలు వివరంగా చెప్పుకుందాం. ఈ సంచికలో ఎఱ్ఱశెగ నివారణామార్గాలు తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా ఈ సెగరోగాలు ఈనాడు చాలామంది స్త్రీ పురుషులను బాధిస్తున్నయ్. ఎవ్వరికీ చెప్పుకోలేక ఈరోగాన్ని ముదరపెట్టుకొని లోలోపలే దహించిపోతున్నారు. అలాంటివారంతా ఈ చిన్నచిన్న సులభమార్గాలను ఆచరించి ఈ మొండిరోగంనుండి శాశ్వతంగా బయటపడవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

పటికతో - పటిష్ఠమైనయోగం



పటిక 10గ్రా॥ తీసుకొని మెత్తగానూరి జల్లించి ఆ పొడిని అరలీటరు కాచిన ఆవుపాలలో వేయాలి. మూతపెట్టి రెండుగంటల పాటు అలాగే కదిలించకుండా వుంచితే పాలు విరిగిపోతయ్. విరిగినపాలను బట్టలో వడపోసుకొని పూటకు ఉగ్గుగిన్నెడన్ని పాలలో ఒకచెంచా తాటికలకండ పొడి కలిపి రెండుపూటలా వరుసగా అయిదు రోజులపాటు సేవిస్తే తెల్లసెగ పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

తుమ్మచెక్కతో - తులలేనియోగం



నల్లతుమ్మచెట్టు బెరడు, పెద్దపల్లేరు సమూలం, చలువమిరియాలు , చిన్నఏలకులు, ఉసిరికకాయబెరడు, సబ్జాగింజలు వీటిని సమాన భాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగాపొడిచేసి ఆమొత్తానికి సమంగా పంచదార పొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా మంచి నీటితో సేవిస్తుంటే తెల్లసెగ, ఎఱ్ఱసెగ, పచ్చసెగ మొదలైన సర్వ సెగరోగాలు సంహరింపబడతయ్.

రేవలచిన్నితో - రేగగొట్టేయోగం



రేవలచిన్ని, నేలతంగేడు, చలువమిరియాలు, సోపుగింజలు, జిలకర, వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణంచేసి ఆ మొత్తం చూర్ణంతో సమానంగా తాటికలకండపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా మంచి నీటితో సేవిస్తుంటే తెల్లసెగ చాలా తేలికగా తగ్గిపోతుంది.

ఏనుగుపల్లేరుతో - ఎదిరించే యోగం

ఏనుగుపల్లేరుచెట్టును సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలు తెచ్చి నలగ్గొట్టి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి. ఆ పొడితో సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ రెండుపూటలా పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే తెల్లసెగరోగం హరించిపోతుంది.

పొన్నగంటికూరతో - పొందైనయోగం

పొన్నగంటిఆకుతెచ్చి అతితక్కువగా ఉప్పుకారం కలిపి కూర వండుకొని రోజూ రెండుపూటలా మూడురోజులపాటు తింటుంటే తెల్లసెగరోగం తగ్గిపోతుంది.

గసగసాలతో - ఘనమైనయోగం

గసగసాలు నిమ్మకాయరసంతో నూరి 10గ్రా॥ ఉండలు చేసి పూటకు ఒక ఉండచొప్పున రెండుపూటలా పదిహేనురోజులపాటు సేవిస్తే తెల్లసెగ, ఎఱ్ఱసెగ, పచ్చసెగ కూడా హరించిపోతయ్.

శతావరితో - శతమానంభవతి

శతావరి వేర్లు తెచ్చి నలగ్గొట్టి ఆరబెట్టి దంచిపొడిచేసి సమానంగా పంచదార కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూరెండుపూటలా ఒకచెంచా పొడి ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటితో కలిపి రెండుపూటలా తొమ్మిది రోజులపాటు సేవిస్తే అన్నిరకాల సెగరోగాలు హరించిపోతయ్.

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
~~16-10-2009~~ ~~శుక్రవారం~~	పాల్వంచ ఖమ్మంజిల్లా	శిబిరము వాయిదా వేయబడింది		శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ ✆ 9441877485 శ్రీ బి. సురేష్, డి.ఇ., ✆ 9490612587 శ్రీ యం.డి. బాషా ✆ 9177927329
7-11-2009 శనివారం	యన్.టి.పి.సి గోదావరిఖని	మెయిన్ షాపింగ్ కాంప్లెక్స్	సాయి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో	శ్రీపి.వి.రాజు ✆ 9440918809 శ్రీపి.రాందాసు ✆ 9866229748
~~14-11-2009~~ ~~శనివారం~~	కర్నూలు పట్టణము	శిబిరం వాయిదా వేయబడింది	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి ✆ 9441486928 శ్రీజయప్రసాద్ గుప్త ✆ 9441249593	శ్రీమతి రెడ్డమ్మ ✆ 9989923655 శ్రీమతికళ్యాణి ✆ 9959195544 శ్రీశివశంకర్ రావు ✆ 9441489437
15-11-2009 ఆదివారం	ఆదోని కర్నూలుజిల్లా	లక్ష్మీ నారాయణ కళ్యాణ మంటపం, రైల్వేస్టేషన్ దగ్గర	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఆదోని శాఖ.	శ్రీరమేష్ ✆ 9490727778 శ్రీవి.సత్యనారాయణగుప్త ✆ 9441760273
21-11-2009 శనివారం	ఏలూరు ప.గో.జిల్లా	ఐ.ఎ.డి.పి. హాల్, రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసు ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఏలూరు శాఖ.	శ్రీ ఎం. జైనేంద్ర కుమార్ ✆ 9885463529 శ్రీమతి ఎం. సునీత ✆ 9703305607
29-11-2009 ఆదివారం	మచిలిపట్నం కృష్ణాజిల్లా	రామలింగేశ్వరస్వామి దేవస్థానం రోబర్ట్స్ సన్ పేట,కోనెరుసెంటర్	శ్రీతుర్లపాటిరామచంద్ర ✆ 9603230777	శ్రీమతి టి.శారదాదేవి ✆ 9000929456 శ్రీ డి. వెంకటసుబ్బరావు ✆ 9490148005 శ్రీ తటపర్తి నాగపోతరావు ✆ 9885133068
06-12-2009 ఆదివారం	ప్రొద్దుటూరు కడపజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ప్రొద్దుటూరు శాఖ.	శ్రీకె. దండపాణి ✆ 9849791967 శ్రీటి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం ✆ 9849791967
09-12-2009 బుధవారం	కూకట్‌పల్లి హైద్రాబాద్	భువనవిజయం కె.పి.హెచ్.బి. కాలనీ	సమయం: సా॥4 నుండి 8గం॥వరకు	శ్రీమతి హైమ ✆ 9052588995 శ్రీమతి యస్. సునీత ✆ 9959971596
19-12-2009 శనివారం	రాజమండ్రి తూ.గో.జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాజమండ్రి శాఖ.	శ్రీ వీరరాఘవులు ✆ 9246163771
27-12-2009 ఆదివారం	బెంగుళూరు కర్నాటక	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, బెంగుళూరు శాఖ.	శ్రీ యన్. రాజేష్ ✆ 09980525480 శ్రీమతి యన్. వరలక్ష్మి ✆ 09902071184 శ్రీజయచంద్రరాజు ✆ 09448704431
03-1-2010 ఆదివారం	డోన్ కర్నూలుజిల్లా	కన్యకాపరమేశ్వరి దేవాలయం (అమ్మవారిశాల)	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, డోన్ శాఖ.	శ్రీ అవ్వాల సత్యనారాయణ ✆ 9440045003 శ్రీ ఇ. వెంకటేశ్వర్లు ✆ 9848626153 శ్రీ వంకదారి శ్రీనివాసులు ✆ 9440074686
09-1-2010 శనివారం	పెనుగొండ అనంతపురంజిల్లా	ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ప్రాంగణం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, పెనుగొండ	శ్రీపి. రామకృష్ణ ✆ 9848832208, 08555 220701 శ్రీజి.సుధాకరగుప్త ✆ 9866162411
10-1-2010 ఆదివారం	హిందూపురం అనంతపురంజిల్లా	బాలాజీ విద్యా విహార్ హై స్కూల్, శ్రీ విద్యానగర్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హిందూపురం శాఖ	శ్రీసకలకృష్ణమూర్తి ✆ 9866676245 శ్రీఅబ్దుల్ ఘని ✆ 9949076772 శ్రీదొంతి మహేంద్ర ✆ 9441271716
17-1-2010 ఆదివారం	నల్గొండ పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్గొండ శాఖ.	శ్రీ సి.హెచ్.కోటేశ్వర రావు ✆ 9440616975 శ్రీమతి భవాని ✆ 08682 227523
23-1-2010 శనివారం	8వ ఇంక్లైన్ కాలనీ, గోదావరిఖని	వెంకటేశ్వర దేవస్థానం	శ్రీమతి పూర్ణలత ✆ 9849346549 శ్రీ శ్రీనివాస్ ✆ 9701583828	శ్రీ రామిరెడ్డి ✆ 9618967611 శ్రీచుక్కారావు ✆ 9347393362 శ్రీ గుండామురళి ✆ 9396801930
26-1-2010 మంగళవారం	ఖమ్మం పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	పాలవరపు సత్యనారాయణ లక్షమ్మ సేవా సంస్థ	శ్రీ పాలవరపు శ్రీరాములు ✆ 9848738813 శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ ✆ 9441877485
30-1-2010 శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీ హెచ్. రవీందర్ గౌడ ✆ 9440862377, 08552 228213 (ఇల్లు)	శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ ✆ 08552 226618 శ్రీమతి గాయత్రి ✆ 9704853312
07-2-2010 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణము	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నెల్లూరు శాఖ.	శ్రీ బొల్లినేని సాయిప్రసాద్ ✆ 9885522863 శ్రీ యం. వెంకటేశ్వరరావ్ ✆ 9849049152
13-2-2010 శనివారం	సత్తెనపల్లి గుంటూరుజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, సత్తెనపల్లి శాఖ.	శ్రీ కె.కె. మూర్తి ✆ 9393125459 శ్రీమతి తులసి మూర్తి ✆ 9290576999
14-2-2010 ఆదివారం	నర్సరావుపేట్ గుంటూరుజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నర్సరావుపేట శాఖ.	శ్రీ హరగోపాల్ ✆ 9912996567
21-2-2010 ఆదివారం	భీమవరం ప॥గో॥ జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, భీమవరం శాఖ.	శ్రీ రూపేష్ ✆ 9440497686 శ్రీమతి పద్మావతి ✆ 9440284414 కుమారి ఇందిర ✆ 9491556870

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

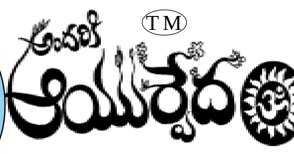
ఆఫీస్ మేనేజర్స్
యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్, యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య, బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు
డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్
సి.హెచ్. మోహన్‌రావు, M.Sc.,
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో





సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S., M.D.,

సంపుటి 13 సంచిక 7 అక్టోబర్, 2009 రూ.10/-

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు, నంద్యాల
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు, మద్దికెర
డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (స్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

డిజైనర్ : భారతపుత్ర సాంబశివ

నీ గురించి నీకే శ్రద్ధలేకపోతే - ఇంకెవరికుంటుంది?

ఏ మనిషైనా తన తెలివితో తన కృషితో తననుతాను ఉద్ధరించుకోవాలని ప్రయత్నించినప్పుడే జీవితంలో రాణించగలుగుతాడు. ఈ సత్యం జీవితంలోని సమస్త స్థితిగతులకు వర్తిస్తుంది. ఒక మనిషి కష్టపడి చదివి ఉన్నత స్థితికి రావాలన్నా, గొప్ప ఉద్యోగం సంపాదించాలన్నా, వ్యాపారంలో పేరుప్రఖ్యాతులు గడించాలన్నా ఇలా ఏది సాధించాలన్నా వ్యక్తిగత కృషే ఆ సాధనకు మూలకారణమౌతుంది. అదేవిధంగా నిండునూరేళ్ళవరకు సంపూర్ణఆరోగ్యాన్ని సాధించడంలో కూడా ప్రతిమనిషికి అదే పట్టుదల, అదే తపన, అదే కార్యదీక్ష, అదే కృషి ఉండితీరాలి.

కానీ దురదృష్టవశాత్తు ఈనాటి ఆధునికులు అన్ని విషయాలలో కృషిచేసి రాణించగలుగుతున్నారుగానీ ఆరోగ్యవిషయంలో మాత్రం స్వయంకృషి లోపించి డాక్టర్లమీద ఆసుపత్రులమీద మందులమీద ఆధారపడుతూ పరాధీనులై పతనమైపోతున్నారు. ఈఒక్క అజాగ్రత్త ,ఈఒక్క అలసత్వము, ఈఒక్క పరాధీనత మిగతా రంగాలలో మనిషి సాధించిన అన్నిరకాల రాణింపులను నాశనంచేసి మనిషిని రోగిగా మంచానపడవేస్తుంది. ఎంతో చదివి ఎన్నో వృత్తులు ఉద్యోగాలు పదవులు నిర్వహించి ఎంతో స్థాయికి ఎదిగిన మనుషులుకూడా ఆరోగ్యవిషయంలో స్వయంకృషి లేకపోవడంవల్ల నానా వికృత విషరోగాల బారినపడి అర్థాంతరంగా అకాలమరణాలకు ఆహుతౌతున్నారు.

చదువు అంటే? తెలివి అంటే? జ్ఞానము అంటే అర్థమేమిటి? మనిషి తననుతాను సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో సంరక్షించుకోగలగడమే ఆ చదువులకు అర్థం పరమార్థం. ఆ నగ్నసత్యాన్ని మరచిన నేటి ఆధునిక ప్రజలు చిన్నచిన్న ఆరోగ్య సూత్రాలను కూడా తెలుసుకోలేని పామరుల్లాగా తనకోసంతాను రోజుకు ఒకగంట సమయమైనా కేటాయించుకోలేని అసమర్థుల్లా తయారౌతూ ప్రతిచిన్న అనారోగ్యసమస్యకుకూడా వైద్యులమీద ఆధారపడుతూ, శాశ్వతంగా వ్యాధులను తగ్గించలేని విదేశీ విషపుమందులను విచ్చలవిడిగా వాడుతూ తమ ఆయువును ఆరోగ్యాన్ని ఐశ్వర్యాన్ని తమ చేతులారా తామే సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నారు.

ఈవిధంగా జీవితంలోని మాధుర్యాన్ని యౌవనాన్ని ఆరోగ్యసౌభాగ్యాన్ని కోల్పోతూకూడా తానుచేస్తున్న ఘోరమైన అపరాధాన్ని తెలుసుకోలేకపోగా ఈ విదేశీ విష ఔషధ సేవన విధానమే సక్రమమైనదనే భ్రమలో, భ్రాంతిలో రోజురోజుకు కూరుకుపోతున్నారు.

అందుకే ఈనాడు ఇంటింటా ఊరూరా మనిషి మనిషికీ రక్తపోటు, గుండెపోటు, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాల వ్యాధులు ప్రబలిపోతూ మానవ మారణహోమం సాగించడానికి సిద్ధంగా వున్నయ్. ఇప్పటికైనా ప్రజలంతా కళ్ళుతెరచి, విదేశీ విషాల కుళ్ళును తెలుసుకొని, ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన అమృతభాండాన్ని ఆస్వాదిస్తూ తమను తాము కాపాడుకోవడానికి తమ జాతిని దేశాన్ని పునరుద్ధరించుకోడానికి పూనుకొందురుగాక!

- ఎడిటర్ [signature]

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

ఆయుర్వేద ఆశ్రమ నిర్మాణానికి స్థలం కావలెను



ప్రియమైన పాఠకులారా! గత పదిహేను సంవత్సరాలుగా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని ప్రచారం చేయడమే ధ్యేయంగా, ప్రతిమనిషికి తనను తాను కాపాడుకోగల ఆరోగ్య విజ్ఞానాన్ని అందించడమే లక్ష్యంగా మనం పనిచేస్తున్నామని మీకందరికి తెలుసు. ఎలాంటి లాభాపేక్షగానీ, వ్యాపారదుక్పధంగానీ లేకుండా అందరికీ పూర్తి అందుబాటులో వుండేవిధంగా మన కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నయ్. జీ టీవిలో మన కార్యక్రమాలు ప్రారంభమైన తరువాత ప్రతిరోజూ వందలాదిమంది సలహాలకు, సంప్రదింపులకు జూబ్లీహిల్స్‌లోని మన కార్యాలయానికి రావడం జరుగుతుంది. అంతమందిని చూడటానికి గానీ, మాట్లాడటానికి గానీ వచ్చినవాళ్ళు కూర్చోడానికిగానీ, వారి వాహనాలు నిలపడానికిగానీ ఇక్కడ అవకాశం లేక ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురౌతున్నయ్. ప్రతిరోజూ రోడ్డుపైన గొడవలు, గందరగోళాలు జరుగుతున్నయ్. ఆ పరిస్థితుల్లో హైదరాబాద్‌లో తప్పకుండా అందరికీ అందుబాటులో వుండేవిధంగా ఒక చిన్నపాటి ఆశ్రమమైనా ఏర్పాటుచేయవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. హైదరాబాద్‌లో స్థలాల ఖరీదు కోట్లలో పలుకుతోంది. అంతడబ్బు వెచ్చించి ఆశ్రమాన్ని నిర్మించడం మనకు సాధ్యమయ్యేది కాదు. అందువల్ల మన అభిమానులు, శిష్యులు, ఆయుర్వేదపాఠకులు స్థలసేకరణ కోసం ప్రయత్నం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

హైదరాబాదులో ఆశ్రమ నిర్మాణానికి : కూకట్‌పల్లి, మియాపూర్, గచ్చిబౌలి మొదలైన పరిసర ప్రాంతాలలో ఏవైనా ట్రస్టుభూములు కలిగివున్నవారినిగానీ, దానగుణంతో స్వంత భూమి కలిగినవారినిగానీ సంప్రదించండి. స్వంతభూములు గలవారు పూర్తి ఉచితంగా ఇవ్వలేకపోయినా సరసమైన ధరకు కనీసం 2,000 నుండి 5,000 గజాల స్థలం ఇచ్చేటందుకు ప్రయత్నించండి. దాతలు ముందుకొస్తే ఆశ్రమానికి వారి పేరు పెట్టడానికి కూడా మనం సిద్ధంగా వున్నాం.

విజయవాడకు దగ్గరగా మరో ఆశ్రమ నిర్మాణానికి : విజయవాడనుండి హైదరాబాద్‌కు వచ్చేరోడ్డులో వంద కిలో మీటర్ల పరిధిలో ప్రధానరహదారికి సాధ్యమైనంత దగ్గరగా ఆశ్రమ నిర్మాణం జరగాలి. కృష్ణానది ఒడ్డుగానీ, కృష్ణానదిలో కలిసే వివిధ వాగులు, ఏర్లు ఒడ్డున గానీ నీటివసతి సమృద్ధిగా వున్నచోట ఈ ఆశ్రమం నిర్మించబడాలి. ఇందులో ఆయుర్వేద కళాశాల, వందపడకల ఆసుపత్రి, ప్రకృతి వైద్యకళాశాల, ఫార్మసీ, వృద్ధాశ్రమం, గోశాల మొదలైనవి స్థాపించుటకు కనీసం 40 ఎకరాల స్థలం అవసరముంటుంది. ఆ ఆశ్రమం కొన్ని తరాలవరకు స్థిరస్థాయిగా ప్రజల ఆస్థిగా నిలబడిపోవడంకోసం ఆంధ్రరాష్ట్రాన్ని ఆయుర్వేదరాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దడంకోసం ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఈ నిర్మాణంలో స్థలధాతల పేర్లు ఆయా విభాగాలకు నామకరణం చేయబడతాయి. పెద్దరైతులు ధనవంతులు పారిశ్రామికవేత్తలు, రాజకీయ నాయకులు ఈ మహత్తర కార్యక్రమానికి సహకరించి భారతీయ ఆయుర్వేద ఇతిహాసంలో వారిపేర్లు సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.

అన్నిదానాలకన్నా ఆరోగ్యదానం మహోన్నతమైనదని ఆరోగ్యదానం చేసేవారు జన్మజన్మల కర్మలనుండి పాపాల నుండి విముక్తులు కాబడతారని, పెద్దలుచేసిన పుణ్యకార్యాలు వారి పిల్లలపిల్లలవరకు ఆరోగ్య సౌభాగ్యాలను అందిస్తాయని చెప్పిన మనశాస్త్ర వచనాలను మరువకండి.

భగవంతుని అనుగ్రహంతో కోట్లాది ఆస్తులను సంపాదించిన పెద్దలు దైవదత్తమైన పంచమవేదమైన ఆయుర్వేదాన్ని అవనిపైన సుస్థిరం చేయడానికి సహకరించి మానవజన్మను సార్థకం చేసుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం, హైదరాబాద్.

సంప్రదించండి

శ్రీ ధూపంనరసింహస్వామి ✆ 9704677520

స్వైన్‌ఫ్లూ జ్వరానికి కారణాలు - ముందు జాగ్రత్తచర్యలు

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రపంచవ్యాపితంగా ప్రజానీకమంతా స్వైన్‌ఫ్లూ అనే మాట వినగానే గడగడలాడిపోతున్నారు. ఈ వ్యాధి కూడా ఒకదేశప్రజలనుండి మరోదేశప్రజలకు ఇలా ఒకరినుండి ఒకరికి వ్యాపిస్తూ విశ్వవ్యాప్తంగా తన విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శింపబోతుంది. మన ప్రభుత్వాలు, వైద్యులు వారి శక్తిమేరకు ఈ వ్యాధిని అదుపుచేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అయితే, కేవలం ప్రభుత్వమో, వైద్యాధికారులో ప్రయత్నించినంతమాత్రాన ఈ సమస్య పరిష్కారమయ్యేది కాదు. ప్రజానీకమంతా యుద్ధప్రాతిపదికపైన కొన్ని ముందు జాగ్రత్తచర్యలు ఎవరింట్లోవారు పాటించగలిగితేనే దీనిని నివారించడమో నాశనం చేయడమో సాధ్యమౌతుంది. కాబట్టి, మన పాఠకులంతా కింద చెప్పబోయే సులభమార్గాలను వారి వారి ప్రాంతాలలో ప్రజలందరికి ప్రచారం చేయడంద్వారా స్వైన్‌ఫ్లూ రక్కసికి ఎవరూ బలికాకుండా అడ్డుకోగల అవకాశమేర్పడుతుంది.



స్వైన్‌ఫ్లూ అంటే ఏమిటి?

ఇది ఒకరకమైన వైరస్. స్వైన్ ఇన్‌ఫ్లూయంజ ఎ (హెచ్1 యన్1) అని పిలువబడే ఈ వ్యాధికారక వైరస్ మెక్సికోనగరంలో మొదలైందని చెప్పబడుతుంది. పందులద్వారా మనుషులకు అంటుకొని ఇలా ప్రతి ప్రాణికి వ్యాపిస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

స్వైన్ ఫ్లూ లక్షణాలు

ఈ జ్వరం సోకినవారికి దగ్గు, పడిశం, గొంతు బొంగురుపోవడం, ముక్కుదిబ్బడవేయడం లక్షణాలుగా కన్పిస్తయ్. కొందరిలో వాంతులు, విరేచనాలు, తలనొప్పి, ఆయాసం, శరీరం వణకడం, మొదలైన లక్షణాలు కూడా తరచుగా కన్పిస్తుంటయ్.

వ్యాధి తీవ్రతరమైన దశలో ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా పనిచేయని స్థితికి చేరి ప్రాణాలకే ప్రమాదం జరుగుతున్నట్లు దాఖలాలు కనిపిస్తున్నయ్.

ఏ శరీరతత్వం వారికి ఈవ్యాధి సోకవచ్చు?

అనేకమంది వైద్యశాస్త్రవేత్తలు స్వైన్‌ఫ్లూ రోగులను చూసిన అనుభవంతో ఎక్కువగా ఈవ్యాధి కఫతత్వం అధికంగా వున్నవారికి తరచుగా దగ్గు, రొమ్ముపడిశం, ఆయాసం, ఉబ్బసం మొదలైన శ్వాస కోశ సంబంధ సమస్యలు తీవ్రంగావుండి ప్రాణశక్తి, వ్యాధినిరోధకశక్తి బాగా తగ్గినవారికి ఈవ్యాధి త్వరగా అంటుకొనే అవకాశాలుంటాయని చెబుతున్నారు.

ఈ పరిస్థితుల్లో ఆయుర్వేదవిజ్ఞానం ద్వారా ఎటువంటి మేలు పొందవచ్చో తెలుసుకుందాం.

ఆయుర్వేదంలో వ్యాధి సమీపలక్షణాలు

సుశ్రుత సంహిత ఉత్తరతంత్రం 39వ అధ్యాయం జ్వర ప్రకరణంలో వాతశ్లేష్మ, పిత్తశ్లేష్మ జ్వరాలకు చెప్పిన లక్షణాలు దగ్గరగా వున్నయ్. వ్యాధి జనించడానికి కారణాలు వేరు కావచ్చుగానీ వ్యాధి లక్షణాలు పైగ్రంథంలో దగ్గరగా కన్పిస్తున్నయ్.

" కంఠాస్య శోషోవమధూ రోమహర్షో రుచిస్తథా.
పర్వ భేదశ్చ జృంభాచ వాతపిత్త జ్వరాకృతి:"

వాతశ్లేష్మ దోషాలతో కూడిన జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఆవ్యక్తికి కడుపు నొప్పి, దగ్గు, కఫము, వాంతికావడం, చలి, వణుకు, ముక్కుదిబ్బడి, శరీరం బరువుకావడం, అరుచి, మలమూత్రబంధం వంటి లక్షణాలు కనపడతయ్.

స్తైమిత్యం పర్వణాం భేదో నిద్రాగౌరవమేవచ,
శిరోగ్రహ: ప్రతిశ్యాయ: కాస: స్వేదప్రవర్తనమ్

పిత్తశ్లేష్మ దోషాలతో జనించిన జ్వరం కలవానికి చలి, శరీరము మంట, నోటిలోఅరుచి, శరీరం బిగుసుకుపోవడం, చెమటపట్టడం, తలతిరగడం, దగ్గు, ఓకరింత, శరీరం సడలిపోవడం వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తయ్.

ఆయుర్వేదంలో జ్వరభేధాలు

1) వాతజ్వరం 2) పిత్తజ్వరం 3) శ్లేష్మజ్వరం 4) వాత, పిత్త జ్వరం 5) వాతశ్లేష్మజ్వరం 6) పిత్తశ్లేష్మజ్వరం 7) సన్నిపాతజ్వరం అనే ఏడు విధాలుగా మహర్షులు విభజించారు.

శరీరంలో వ్యాధి అనేది ఏది ప్రారంభం కావాలన్నా ముందుగా శరీర మూలాధారాలైన వాత, పిత్త, కఫాలలో వ్యత్యాసం కలగాలి. ఆ వ్యాధి వైరస్‌వల్ల జనించినా లేక ఆహార, విహార తేడాలవల్ల జనించినా అందుకుకారణం వాత, పిత్త, కఫాలు అస్తవ్యస్థం కావడమే. ఇది ఆయుర్వేద మూలసిద్ధాంతం.

ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం ఏవ్యాధి అయినా పైనతెలిపిన ఏడు విధాలుగా ఉండవచ్చు. అందులో ముఖ్యంగా వాత, పిత్త, కఫాలు మూడు ప్రకోపం చెందినప్పుడు కలిగే వ్యాధిని సన్నిపాతవ్యాధి అంటారు. ఇది అత్యంత ప్రమాదకరమైంది. కాబట్టి, జ్వరాలలోకూడా క్రమాను గతిని పెంపొందినస్థితిని సన్నిపాతజ్వరం అంటారు.

ఇంత తీవ్రస్థాయికి చేరిన జ్వరాన్ని వెంటనే తగిన దివ్యమైనశక్తి వంతమైన ఔషధాలతో చికిత్సచేయకపోతే అది రోగిని ప్రాణాపాయ స్థితికి చేరుస్తుంది.

ప్రస్తుతం మనదేశంలో వ్యాపించివున్న స్వైన్‌ఫ్లూ జ్వరంనుండి కొంత మంది కోలుకోవడం, కొంతమంది మరణించడం చూస్తూనేవున్నాం. అందువల్ల ఏ కారణంవల్ల ఏ దోషంవల్ల వచ్చిన జ్వరానికైనా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో మహర్షులు స్పష్టంగా చెప్పారు కాబట్టి త్రిదోషా లను సమస్థితికి తీసుకురాగల, వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచగల కొన్ని ఓషధులను ఎలా వాడుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

జ్వరంరాగానే - తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

జ్వరం తగలగానే తీసుకునే జాగ్రత్తలవల్ల వ్యాధి ప్రకోపించకుండా అదుపులోనే వుండి క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతుంది. అలాగాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే త్వరత్వరగా వ్యాధి విజృంభించి ప్రమాదస్థాయికి చేరుకుంటుంది.

ముఖ్యంగా తాగేనీటి విషయంలో తినే ఆహారవిషయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

త్రాగునీటి నియమాలు : మంచినీటిని పరిశుభ్రమైనపాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన వేడిచేయాలి. చేసిన తరువాత మూతపెట్టి పాత్రలోని నీరు సహజంగా చల్లబడేంతవరకు మూతతీయకుండా అలాగే వుంచాలి. ఆ విధంగా కాచి చల్లార్చిన నీటినిమాత్రమే ఉపయోగించాలి.

ఈ నీటిని గోరువెచ్చగా తాగడం లాభదాయకమని మహర్షులు పేర్కొన్నారు. వేడినీటిని జ్వరరోగులకు తాగించడంవల్ల జఠరాగ్ని దెబ్బ తినకుండా ప్రజ్వరిల్లుతుంటుంది. ఈఒక్కకారణంవల్ల శరీరంలో వ్యాధి పెంపొందకుండా క్రమంగా అణిగిపోతుంది. అంతేగాక ఉదరం లోచేరిన వ్యాధికారక కఫం వేడినీటివల్ల ముక్కలుముక్కలుగా చేధింప బడి విరేచనంద్వారా బహిష్కరింపబడుతుంది. దాంతోపాటు విష మించబోయే ఉదరగతమైన పిత్తము, వాతము, అనులోమగతికి చేరతయ్. రోగులకు దప్పికకూడా తీరుతుంది.

ఇలా వేడినీరు తాగకుండా జ్వరరోగులు పొరపాటుగా చల్లనినీరు సేవిస్తే పైనచెప్పిన సుగుణాలకు వ్యతిరేకంగా శరీరంలో దుర్గుణాలు సంభవిస్తయ్. అంతేగాక, చల్లనినీటివల్ల జ్వరం అతిత్వరగా వృద్ధిచెందు తుంది.

ఆహార నియమం : జ్వరితునికి సహజంగా ఆకలి లేనప్పుడు ఆహారం ఇవ్వకూడదు. జఠరాగ్ని దీపించి ఆకలి పుట్టినప్పుడుకూడా కఠినమైన అజీర్ణకరమైన ఆహారం పెట్టకూడదు. పలుచగా కాచిన గంజి పైతేటను వంచి తాగుతుంటే ఏ రకమైన జ్వర ఉపద్రవాలు కలుగకుండా ప్రాణశక్తి క్షీణించకుండా కాపాడబడుతుంది.

బలమైనరోగికి గంజిని, బలహీనరోగికి గంజిపైతేటను ఇవ్వవల సిందిగా ఆయుర్వేదాచార్యులు నిర్ధారించారు.

అల్లంరసం, తేనె కలిపి త్రాగినచో ఉబ్బసం తగ్గును.

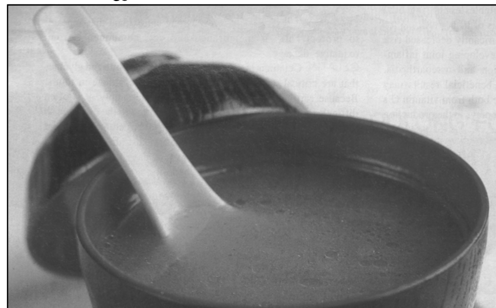
ముందుజాగ్రత్తగా - తులసిమాత్రలు

కృష్ణతులసి ఆకులు 50గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచిన మిరియాల పొడి 50గ్రా॥, అలాగే దోరగా వేయించి దంచిన వాము (ఓమ) పొడి 50గ్రా॥, నేలవేము పొడి 50గ్రా॥, తిప్పతీగపొడి 50గ్రా॥, అల్లంరసం తగినంత తీసుకోవాలి. ఆకులను చూర్ణాలను రోటిలోవేసి అల్లరసం అందులోపోస్తూ నూరుతూ వుండాలి. పదార్థాలన్నీ బాగా కలిసి గుజ్జులాగా గోలీ కట్టడానికి అనుకూలంగా మారేవరకు నూరాలి.

ఆ తరువాత ఆముద్దను పెద్దలకు బఠాణిగింజంత పరిమాణం లోనూ, పిల్లలకు శనగగింజంత పరిమాణంలోనూ, గోలీలుకట్టి నీడలో గాలి ధారాళంగా తగిలేచోట పూర్తిగా ఎండేవరకు ఆరబెట్టి నిలువచేసు కోవాలి.

ముందుజాగ్రత్తచర్యగా రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకమాత్ర గోరు వెచ్చని నీటితో వేసుకుంటుంటే ఏవిధమైన జ్వరాన్ని అయినా ఎది రించగలశక్తి కలుగుతుంది. అంతేగాక, శరీరంలో వివిధ అవయవాలలో చేరిన చెడుపదార్థాలు బహిష్కరింపబడతయ్. జలుబు, దగ్గు, పడిశం, తుమ్ములు, వాతనొప్పులు, కీళ్ళల్లో నీరుచేరడం వంటి సమస్యలు వున్నవారు ఉదయంపూటకూడా ఆహారానికి అరగంటముందు ఒక మాత్ర వేసుకోవచ్చు.

తీవ్రజ్వరానికి - తీయని పానీయం



కరక్కాయబెరడు, వేపచెట్టుబెరడు, వాకుడుచెట్టువేర్లు, నేలవేము, చేదుపుచ్చవేర్లు, తిప్పతీగముక్కలు, కృష్ణతులసిఆకులు, గానుగచెట్టు ఆకులు, వాము, ఇవి ఒక్కొక్కటి 50గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని మెత్తగా నలగ్గొట్టి ఒకపాత్రలో వేయాలి. అందులో 3600గ్రా॥ మంచినీరు కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ రెండవవంతు అనగా 900గ్రా॥ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. ఆ కషాయంలో పంచదార 300గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపైన తేనెలాగా పాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ ఔషధాన్ని పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే సన్నిపాతస్థాయికి చేరిన జ్వరం కూడా హరించిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుందని ఆయుర్వేదాచార్యులు నిర్ధారించారు.

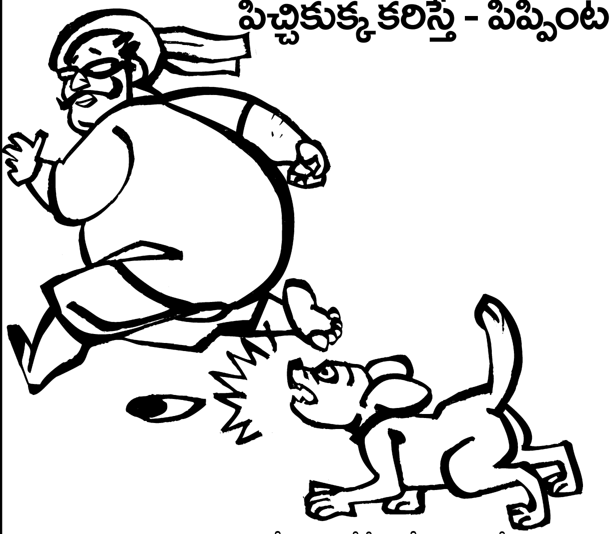
సర్వజ్వరాలలో - నిషేధం

వాంతిచేయించకూడదు, అతిదప్పికపుట్టేపదార్థాలు, అజీర్ణ పదా ర్థాలు సేవించకూడదు, చల్లనినీరు, శుద్ధిచేయని నీరు తాగకూడదు, క్షారపదార్థాలు, పుల్లనిపదార్థాలు, ఆకుకూరలు, మొలకవిత్తనాలు, తాంబూలం, పనసపండ్లు, చేపలు, మాంసం, గుడ్లు, కొత్తధాన్యం, పిండివంటలు, అతిశ్రమ, సంభోగం, స్నానం వీటిని నిషేధించాలి.

విషాలకు విరుగుడుగట్లు - మనవూరిచెట్లు - 6

-పండిత ఏల్చూరి

పిచ్చికుక్క కరిస్తే - పిప్పింట



పిప్పింట, కుప్పింట, మూర్కోండ అనేపేర్లతో పిలువబడే మొక్కలు అన్నిచోట్ల విస్తారంగా దొరుకుతయ్. పిచ్చికుక్క కరిచినప్పుడు ఈ మొక్కను ఉపయోగించాలని ఒక మహాత్ముడు చెప్పిన అనుభవాన్ని మా ప్రియమైన పాఠకులకు అందిస్తున్నాం.

మన ఊరిలో లేక మనప్రాంతంలో శుభ్రంగా వున్నచోట పెరిగిన పిప్పింట మొక్కలవద్దకు వెళ్ళి ప్రదక్షిణచేసి పూజించి నైవేద్యంపెట్టి ఎందుకోసం ఆ మొక్కలను తీసుకుంటున్నామో మనసులోనే చెప్పి ఆ చెట్లనుండి కావలసినన్ని ఆకులు తీసుకురావాలి. ఆకులు బాగా పచ్చగా నిగనిగలాడుతూ జీవశక్తిని కలిగివుండాలి.

అలా తెచ్చిన ఆకులను మంచినీటితో కడిగి రోటిలోవేసి నీళ్ళు కలుపకుండా ముద్దలాగా దంచి బట్టలోవేసి పిండిన పిప్పింటాకు రసం 100గ్రా॥ నుండి 150గ్రా॥ వరకు తీసుకొని అందులో మెత్తగా ముద్దలాగా నూరిన ఆవపిండి 10గ్రా॥ కలిపి పరగడుపున తాగించాలి.

ఈవిధంగా మూడురోజులు రోజుకు ఒకసారి చేయాలి. ఈ మూడు రోజులు కేవలం బర్రెపెరుగుతో కలిపిన ఆహారం మాత్రమే భుజించాలి. ఇతర పదార్థాలు సేవించకూడదు.

పథ్యం : ఈ ఔషధాన్ని సేవించిన తరువాత ఆరుమాసాల వరకు స్త్రీ సంభోగం పనికిరాదు. కఠిన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి తీరాలి. అలాగే ఈ ఆరుమాసాలపాటు ఉలవచారుగానీ, ఉలవగుగ్గిళ్ళుగానీ సేవించ కూడదు. అదేవిధంగా ఉలవచేలల్లో తిరగడం పనికిరాదు. **(లేదా)**

పిచ్చికుక్కవిషానికి - కలబంద

కలబందమొక్కలకు పైన తెలిపినవిధంగా పూజచేసి మట్టను చీల్చి తీసిన గుజ్జు 50గ్రా॥ మరియు దేశవాళీ ఆవునెయ్యి 30గ్రా॥ కలిపి చెంచాతో రసంలాగా గిలగొట్టి చిన్నమంటపైన గోరువెచ్చగా వేడిచేసి అందులో సైంధవలవణం పొడి 5 గ్రా॥ కలిపి పరగడుపున సేవించాలి. ఇలా సేవిస్తూ పైన తెలిపిన నియమాలు తూ.చ. తప్పకుండా పాటిస్తూ వుంటే పిచ్చికుక్కవిషం విరిగిపోతుంది.

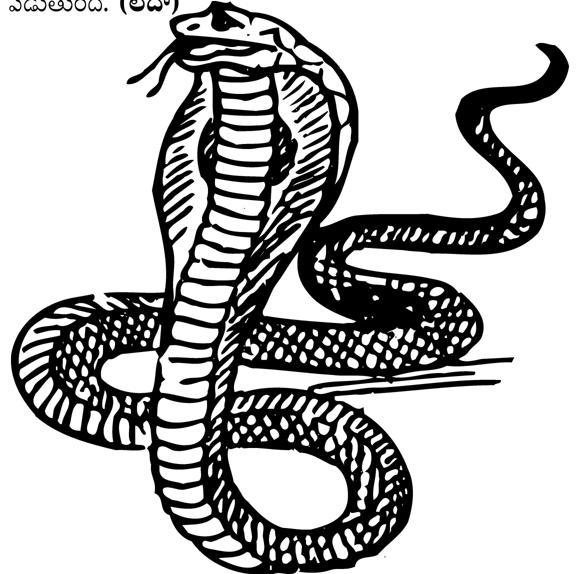
పాముకాటుకు - ప్రాథమిక చికిత్సలు

త్రాచుపాము విషలక్షణాలు : పాము కాటువేసిన తరువాత అతని శరీరంలో కలిగే మార్పులను బట్టి విషవేగాన్ని తెలుసుకోవాలి. తల బరువెక్కడం, ముఖం కండ్లు గోళ్ళు నల్లబడటం, సంధులలో శూలపుట్టడం, స్వరం క్షీణించడం, ఆయాసంలాగా ఎగశ్వాసరావడం, గొంతు ఆరిపోవడం, శరీరమంతా చెమటపట్టడం, వేపాకుగానీ, మిరి యాలుగానీ నమిలినాకూడా చేదు, కారపు రుచులను చెప్పలేకపోతే విషం ఎక్కినదని తెలుసుకోవాలి. వెంటనే అందుబాటులోవుండే ఈ క్రింద పేర్కొన్న ఏదోఒక ప్రాథమిక చికిత్స చేసి వైద్యునివద్దకు తీసుకు వెళ్ళాలి.

✹ **ఉత్తరేణితో ఉత్తమయోగం :** ఉత్తరేణిఆకులు, వేర్లు కలిపి కడిగి దంచి తీసినరసం అరకప్పు మోతాదుగా తీసుకొని అందులో ఒకచెంచా మిరియాలపొడి కలిపి తాగితే విషం బలహీనపడుతుంది. అలాగే ఉత్తరేణిఆకురసం ముక్కులలోను, చెవులలోను నాలుగైదు చుక్కలు పిండాలి. అదేవిధంగా కళ్ళల్లో రెండుచుక్కలు వేయాలి. **(లేదా)**

✹**కాకరాకుతో కమనీయయోగం :** పాముకరిచినవెంటనే గుప్పెడు కాకరాకులు నమలడం లేదా అరకప్పు కాకరాకురసం తాగడం చేస్తే మరుక్షణమే వాంతి జరిగి విషం విరుగుతుంది. **(లేదా)**

✹**వసకొమ్ముతో - వాటమైనయోగం :** వసకొమ్ములు, ఇంగువ సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీటితో గంధంలాగా మెత్తగా నూరి అరచేతులకు అరకాళ్ళకు పట్టులాగా వేస్తే పామువిషం బలహీన పడుతుంది. **(లేదా)**



✹**తెల్లగలిజేరుతో-తెలివైనయోగం :** తెల్లగలిజేరుచెట్టు వేరును తెచ్చి కడిగి బియ్యంకడిగిన చిక్కటి నీటితో మెత్తగాదంచి ముద్దచేసి బట్టలోవేసి పిండిన రసం పావుకప్పు మోతాదుగా తాగితే వెంటనే విషం శక్తిహీనమౌతుంది.

✷**నెమలిపింఛంతో-నేరైనయోగం :** పాముకరిచిన వెంటనే నెమలిపించాన్ని మెత్తగానూరి బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి తాగాలి. లేదా నెమలి పించాన్ని కాల్చిచేసిన బూడిద బియ్యంకడిగిన నీటితో కలిపి తాగినా కూడా సమస్త సర్పవిషాలు బలహీనపడతయ్.

ఉడుతకాటుకు - ఉత్తమయోగం



గానుగచెట్టుకాయలలోని విత్తనాలు, ఆవాలు, నల్లనువ్వులు, ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఉడుత కాటువేసినచోట పట్టులాగా వేస్తుంటే ఉడుత విషం విరిగి పోతుంది. **(లేదా)**

మేలిరకమైన ఆముదం మాటిమాటికీ కాటుపైన రుద్దుతూవున్నా ఉడుతవిషం విరిగిపోతుంది.

ఎలుకకాటుకు - ఎదురులేనియోగాలు



✷**పత్తిఆకులతో-పసందైనయోగం :** దేవుని దీపారాధనకు ఉపయోగించే ప్రత్తిచెట్టునుండి ఆకుతెచ్చి మెత్తగాదంచి తీసినరసం నాలుగుచెంచాల మోతాదుగా లోపలికి సేవిస్తూ ఆకునూరిన ముద్ద కాటుపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే క్రమంగా ఎలుకవిషం విరిగిపోతుంది.

✷**వెంపలితో-ఇంపైనయోగం :** వెంపాలాకురసం రెండు చెంచాల మోతాదుగా తీసుకొని సమంగా చక్కెరకలిపి సేవిస్తుంటే ఎలుకవిషం విరిగిపోతుంది.

✷**కామంచితో-కమ్మనియోగం :** కామంచిచెట్టును కాచిచెట్టు అని, బుడ్డకాశి చెట్టుఅని, కామాక్షిచెట్టు అని వివిధ పేర్లతో పిలుస్తారు. ఈ చెట్లకు బఠాణిగింజంత పరిమాణంలో ఎరుపురంగుకాయలుగానీ, నలుపురంగుకాయలుగానీ కాస్తయ్. వీటిని తినడం ఈ చెట్టు ఆకును కూరగా వండుకొని తినడం తరతరాలుగా మన ఆచారంగా వుంది. ఈ చెట్టుగొప్పతనాన్ని వర్ణించడానికి మానవజీవితం సరిపోదు.

కామంచిఆకులు దంచితీసినరసం కాటుపైనవేసి రుద్దుతూవున్నా లేక రెండుచెంచాల మోతాదుగా లోపలికి సేవిస్తూవున్నా ఎలుక విషం విరిగిపోతుంది.

✷**తెల్లగలిజేరుతో-తేలికైనయోగం :** బాగా ముదిరిన తెల్లగలిజేరుచెట్టునుండి వేరుతీసి కడిగి ఆరబెట్టి ఆ వేరును మంచి



నీటితో అరగదీసి ఒకచెంచా గంధంలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి పరగడుపున సేవిస్తుంటే మూషికావిషం సమూలంగా నిర్మూలనమౌతుంది.

తేలుకాటుకు - తేలికైనయోగాలు

✷**ముల్లంగితో-ముదమైనయోగం :** ముల్లంగి ఆకురసంగానీ ముల్లంగి దుంపరసంగానీ తేలుపైనపిండితే తక్షణమే తేలుచచ్చిపోతుంది. అందువల్ల ముల్లంగిని ఉప్పుతోనూరి తేలుకుట్టినచోట వేసి కట్టుకడితే క్షణంలో విషం విరిగిపోతుంది.

✷**జిల్లేడుతో-జిగేల్‌మనేయోగం :** తేలుకుట్టినవెంటనే ఒకచుక్క జిల్లేడుపాలు కుట్టినచోట వేసి రుద్దుతే విషం వెంటనే విరిగిపోతుంది.

✷**మోదుగగింజలతో-ముదమైనయోగం :** మోదుగగింజను జిల్లేడుపాలతో అరగదీసిన గంధం కుట్టినచోట రాస్తే వెంటనే విషం విరిగిపోతుంది.

✷**తిప్పతీగతో - తిరుగులేనియోగం :** తేలుకరిచినవెంటనే



తిప్పతీగ ముక్క అంగుళం పరిమాణంగా నోటిలోవేసుకొని నములుతూ ఆరసం మింగితే తేలుకాటు విషం బాధ తగ్గిపోతయ్.

✷**బొప్పాయితో - భలేయోగం :** తేలుకుట్టినచోట వెంటనే బొప్పాయిపాలు వేసిరుద్దితే అప్పటికప్పుడే విషం దిగిపోతుంది.

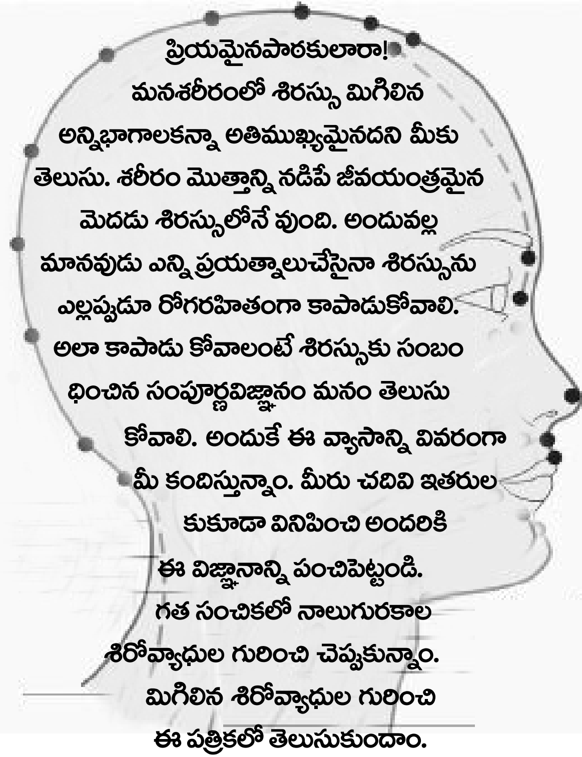
మెంతికూర నూరి తలవెంట్రుకలకు పూసి తలస్నానం చేస్తుంటే వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతయ్

శిరోరోగాలతో బాధపడే ప్రియపాఠకులారా!

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, బి.ఎ.యమ్.యస్., యం.డి., (ఆయుర్వేద)

మనింట్లో ఎన్నిమార్గాలున్నాయో తెలుసుకోండి!

(గతసంచిక తరువాయి)



5.రక్తజ శిరోవ్యాధి - లక్షణాలు

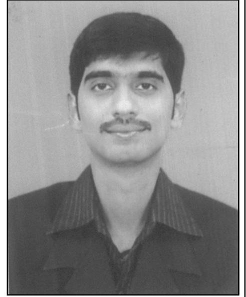
అధికపైత్యం తలలోచేరడంవల్ల వచ్చే పిత్తజశిరోవ్యాధిలోలాగే ఈ రక్తజ శిరోవ్యాధిసోకినప్పుడు కూడా శిరస్సుపైన నిప్పులు చల్లుతున్నంత మంట, కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు ఈ భాగాలనుండి వేడివేడి ఆవిరులు రావడం, నెత్తిపైన చేతితో స్పర్శించినాకూడా తట్టుకోలేనంత వేదన కలగడం అనే లక్షణాలు ఏర్పడతయ్. ఈవ్యాధి తీవ్రత సూర్యాస్తమయం తర్వాత రాత్రి ప్రవేశించేటప్పటికి ఆ చల్లదనానికి సహజంగానే వ్యాధితీవ్రత తగ్గుముఖం పడుతుంది.

రక్తజ శిరోవ్యాధి - చికిత్సలు

పైన తెలిపిన ఈవ్యాధి లక్షణాలు కనిపించగానే ఈ రోగులకు అతిగా చలువచేసే పదార్థాలను సేవింపచేయాలి.

❖ ద్రాక్షరసంగానీ, చెరుకురసంగానీ, పాలు, నెయ్యి కలిపిన పానీయంగానీ ఇవ్వడంద్వారా సాఫీగా విరేచనం జరిగేటట్లుచేయాలి. దీనివల్ల శిరస్సులో ప్రకోపించివున్న రక్తపిత్తం విరేచనంద్వారా కొంత వరకు బహిష్కరింపబడుతుంది. రోగికి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

❖ ఉగ్గుగిన్నెడు గోరువెచ్చనిపాలల్లో చిటికెడు సొంఠిపొడివేసి కలిపి వడపోసి అందులో దూదిముంచి మూడు చుక్కలమోతాదుగా ముక్కులలో వేసుకొని లోపలికి పీలిస్తే అతిత్వరగా రక్తజశిరోవ్యాధి హరించి పోతుంది.



❖ పండిన మేడిపండు, ఆవునెయ్యి 20గ్రా॥, పంచదార 20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 2గ్రా॥, ఏలకులపొడి 2గ్రా॥ కలిపి రెండు లేదా మూడు పూటలా సేవిస్తుంటే అధికమైనమంటలతో కూడు కొనివున్న తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

❖ దానిమ్మపూలు 20గ్రా॥, గరిక20గ్రా॥, పాలు అరకప్పు, పంచదార 20గ్రా॥ తీసుకోవాలి. దానిమ్మపూలను, గరికను శుభ్రంగా కడిగి కొంచెంనీటితో మెత్తగానూరి వడపోయాలి. అందులో మిగిలిన పదార్థాలు కలిపి సేవిస్తుంటే అద్భుతంగా తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

6. క్షయజశిరోవ్యాధి - లక్షణాలు



శిరస్సులో వుండే రక్తం, ద్రవపదార్థంవంటి వస, ప్రాణవాయువు, కఫం మొదలైనవి క్షయించిపోవడంవల్ల కలిగే తలనొప్పిని క్షయజ శిరోవ్యాధి అంటారు.

ఈ రకమైన తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఆనొప్పి భయంకరంగా భరించ లేనట్టుగా వుంటుంది. తలలో తపన పుడుతుంది. తుమ్ములు అధికంగా వస్తుంటయ్.

చాలాకాలంపాటు రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు అశ్రద్ధ చేయడంవల్ల వారి శరీరంలో సహజంగా వుండవలసిన రక్తం తగ్గడంతో దానితోపాటు శిరస్సులోవుండే మాంసం, కొవ్వు, తగ్గిపోవడంవల్ల ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది. ఈ రకమైన తలనొప్పివున్నవారు వెంటనే రక్తం పెరగడానికి తగినమార్గాలను ఆచరించాలి.



క్షయజ శిరోవ్యాధి - చికిత్సలు

❖ **రక్తవృద్ధికి** : అరగ్లాసు మంచినీటిలో 32 ఎండుకిస్‌మిస్ పండ్లు, రెండు అంజీర్‌ముక్కలు, ఒక ఎండుఖర్జూరం (విత్తనంతీసి) వేసి రాత్రినుండి ఉదయం వరకు నానబెట్టి ఉదయంపూట దంత ధావనం తరువాత ఒక్కొక్కపండు నిదానముగా అన్నీ తిని ఆ నీటిని వడపోసుకొని తాగాలి.

ఒక వారంరోజుల తరువాత పైన తెలిపినట్లే ఉదయంపూట కూడా నానబెట్టి సాయంత్రం తినాలి. ఇలా వదలకుండా వందరోజులపాటు సేవిస్తుంటే క్షీణించిన రక్తం తిరిగి మరలా ఉత్పత్తి అవుతుంది. తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

❖ మునగాకురసం, మిరియాలు కలిపి మెత్తగానూరి శిరస్సుకు లేపనంచేస్తే తీవ్రమైన వేదనతోకూడిన తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

❖ పిప్పళ్ళు 25గ్రా॥, సైంధవలవణం 25 గ్రా॥ తీసుకొని నలగ్గొట్టి ఒకపాత్రలో పోసి అందులో మేలిరకమైననువ్వులనూనె 100గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మూడుచుక్కలు ముక్కులో వేసి పీలుస్తుంటే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

❖ ఆహారంలో ఆకలి పుట్టించే పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఈ వ్యాధి గ్రస్తులకు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు అల్లంరసం, తేనె పది పది గ్రాముల మోతాదుగా సేవింపచేయాలి.

క్యారెట్, బీట్రూట్, దేశవాళీ టమోటాలు, ఆకుకూరలు, వేడిగా వుండే ఆహారపదార్థాలు భుజింపచేయాలి.

7.కృమిజ శిరోవ్యాధి - లక్షణాలు

శిరస్సులో కృములు చేరడంవల్ల కలిగే తలనొప్పిని కృమిజ శిరోవ్యాధి అంటారు. ఈ వ్యాధి సోకినప్పుడు మెదడును పురుగులు తింటున్నట్లుగానూ, తలలో సూదులుపెట్టి పొడుస్తున్నట్లుగానూ, శిరోవేదన కలుగుతుంది. శిరస్సులో ఏవో అటు ఇటు కదులుతున్న ట్లుగా పరిగెడుతున్నట్లుగా వుండి అప్పుడప్పుడు ముక్కునుండి అకార ణంగా చీముతోకూడిన రక్తం కారుతుంటుంది. వీటితోపాటు అడపా దడపా ముక్కునుండి పురుగులు కూడా బయటపడుతుంటయ్. ఈ లక్షణాలనుబట్టి ఈవ్యాధిని గుర్తించాలి.

కృమిజ శిరోవ్యాధి - చికిత్సలు

త్రికటుకాలు 30గ్రా॥ (సొంఠి 10గ్రా॥, పిప్పళ్ళు 10గ్రా॥, మిరియాలు 10గ్రా॥) కానుగచెట్టుబెరడు 30గ్రా॥, మునగచెట్టుబెరడు 30గ్రా॥, మేకమూత్రం 100గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకోవాలి. అన్నింటిని మెత్తని చూర్ణాలుగా చేసి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ తరువాత మేకమూత్రంతో అవసరమైనమేరకు కొంతపొడిని తీసుకొని మెత్తగానూరి బట్టలోపిండి రెండుపూటలా రెండుముక్కుల్లో మూడు చుక్కలు వేస్తుంటే శిరస్సులోచేరిన పురుగులన్నీ జలజలమని ముక్కు ద్వారా బహిష్కరింపబడి కృములవల్ల ఏర్పడిన క్రూరమైన తలనొప్పి హరించిపోతుంది.

8.సూర్యావర్త శిరోవ్యాధి - లక్షణాలు

సూర్యోదయ ప్రారంభంతో తలలోని కళ్ళు, కనుబొమ్మలు మెల్ల మెల్లగా ఇతర శిరోభాగాలకు కూడా పాకుతూ సూర్యుడితోపాటు పెరుగుతూ సూర్యాస్తమ సమయానికి దానంతటదే తగ్గిపోయే శిరో వ్యాధిని సూర్యావర్త శిరోవ్యాధి అంటారు.

సూర్యావర్త శిరోవ్యాధి - చికిత్సలు

ఈ వ్యాధి చాలా విచిత్రంగా వుంటుంది. ఒక్కొక్కసారి ఈ నొప్పి వచ్చిన వెంటనే శీతలచర్యలతో శీతలపదార్థాలతో నొప్పి వెంటనే తగ్గు తుంది. ఒక్కొక్కసారి ఉష్ణచర్యలతో ఉష్ణపదార్థాలతో తగ్గుతుంది.



❖ గుంటగలగర (కాటుకాకు) సమూలంగా తెచ్చి కడిగి నీరు కలపకుండా దంచితీసిన రసం 100గ్రా॥, మేకపాలు 100గ్రా॥ కలిపి ఒకపింగాణిగిన్నెలోపోసి ఎండలో పెట్టాలి. క్రమంగా నీరంతా ఇగిరిపోయి పొడి మిగులుతుంది. దానిని మెత్తగానూరి నిలువచేసు కోవాలి. ఈ పొడిని నశ్యంలాగా రెండుపూటలా చిటికెడు మోతాదుగా ముక్కుతోపీలుస్తుంటే సూర్యావర్త తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

9.అనంత వాతజశిరోవ్యాధి - లక్షణాలు

గతసంచికలో మనం చెప్పుకున్న సన్నిపాతజ శిరోవ్యాధి లక్షణాలే ఈ వ్యాధిలోకూడా కనిపిస్తయ్. వాత, పిత్త, కఫాలు దుష్టమైనవై మెడ వెనుకవుండే శిరలను చేరి వాటిని బలంగా ఈడ్చటంవల్ల కళ్ళు, కనుబొమ్మలు, కణతలు వీటిల్లో తీవ్రాతితీవ్రమైన నొప్పి పుడుతుంది. ఈ నొప్పివల్ల చెంపలు వణకడం, చెక్కిళ్ళు పట్టుకుపోవడం, అనేకరకాల కంటివ్యాధులు పుట్టడం మొదలైన లక్షణాలు కన్పిస్తయ్.

అనంత వాతజ శిరోవ్యాధి - చికిత్సలు



బలచెట్టువేర్లు, పరిశుభ్రమైన గరిక, నల్లనువ్వులు, తెల్లగలిజేరు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నీటితో అతిమెత్తగా మృదువుగా నూరి, వడపోసి ఆ ద్రవపదార్థాన్ని శిరస్సుకు లేపనంచేస్తుంటే త్రిదోషహరితమైన తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ॐ పాతబెల్లం, అల్లంరసం, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన పిప్పళ్ళపొడి అదేవిధంగా తయారుచేసిన సైంధవలవణంపొడి సమభాగాలుగా తీసుకొని తగినన్ని మంచినీటితో మెత్తగానూరి పలుచని బట్టలోవేసి పిండగా వచ్చే మిశ్రమ ద్రవపదార్థాన్ని మూడుచుక్కల మోతాదుగా ముక్కుల్లోవేసుకొని పీలుస్తుంటే అనంత వాతంవల్ల వచ్చిన తీవ్రమైన తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

10.అర్ధావభేద (అరతలనొప్పి) శిరోవ్యాధి - లక్షణాలు

ఉడికీఉడకని ఆహారం సేవించడంవల్ల, వేళగానివేళలో అంతకు ముందు తిన్న ఆహారం జీర్ణంకాకముందే మరలా భుజించడంవల్ల, తూర్పుగాలిని మంచును అధికంగా సేవించడంవల్ల, సంభోగంలో అతిగా పాల్గొనడంవల్ల, మలమూత్రాలను బలవంతంగా ఆపడంవల్ల, అతిగా శ్రమచేయడం, అతిగా వ్యాయామం చేయడంవల్ల, వాతం లేక వాతకఫం ప్రకోపించి శిరస్సుకు చేరి అర్ధశిరోభాగాన్ని ఆశ్రయించగా ఆ భాగంలో కలిగే తలనొప్పినే అరతలనొప్పి అంటారు.

దీనివల్ల పెడతల పెద్దనరం లాగబడి ఆవైపున కనుబొమ్మలలో కణతలలో చెవిలో నేత్రములలో లలాటములో ఒకవైపుమాత్రమే ఈ నొప్పి కలుగుతుంది. బలిష్టమైన కత్తితో పొడుస్తున్నట్లుగానూ శిరస్సులో అగ్నిమధనం జరుగుతున్నట్లుగానూ ఉంటూ తీవ్రవేదన కలుగుతుంది. ఇది అతిగా వృద్ధిచెందితే ఏ వైపున ఈ అరతలనొప్పి వస్తుందో ఆవైపు వుండే చెవులు కండ్లు క్రమంగా దెబ్బతింటాయ్.

అర్ధావభేద (అరతలనొప్పి) శిరోవ్యాధి-చికిత్సలు



ॐ జటామాంసి తగినంత నెయ్యి కలిపి అతిమెత్తగానూరి బట్టలో వడపోసి ఆ మిశ్రమాన్ని ముక్కులద్వారా పీలుస్తుంటే క్రమంగా అరతల నొప్పి అంతమైపోతుంది.

ॐవాయువిడంగాలు, నల్లనువ్వులు సమ భాగాలుగా నీటితో నూరి పైన తెలిపి నట్లు ముక్కులలో వేస్తుంటే కూడా అరతల నొప్పి అదృశ్యమైపోతుంది.

ॐ మిరియాలు, బియ్యం, గుంటగలగరరసం సమంగా కలిపి నూరి తలకు నొప్పివున్నవైపు పట్టువేస్తే వెంటనే పట్టుఆరేటప్పటికి నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

పాఠకులకు హెచ్చరిక

మనం నిర్వహించే ఆయర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికలలోనూ, ఆయుర్వేద మాసపత్రికలలోను, జీ. టీవీలోను సలహాలరూపంలో ఎవరికి వారే స్వయంగా ఆహార ఔషధాలు తయారు చేసికొని వాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము. కానీ, కొద్దిమంది స్వార్థపరులు, మా ప్రచారకులమని, మా కార్యకర్తలమని అపద్ధపు ప్రచారం చేసుకుంటూ వారే మందులు తయారుచేసి మాసంస్థలో తయారు అయినట్లుగా లేబిల్స్ అతికించి అక్రమంగా విక్రయిస్తున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. ఇలా చేయడం చట్టబద్ధంకాని నేరం. మన ఔషధాలు G.M.P సర్టిఫికేట్ పొందబడి విక్రయించ బడుతున్నాయి. గాన, యీవిషయం గమనించి, ఎవరైనా మా లేబిల్స్ అతికించి ఔషధాలు విక్రయిస్తుంటే, అవి కొనకూడదని, వెంటనే వారిని నిలదీసి నిజానిజాలు తేల్చి వారి వివరాలు మాదృష్టికి తీసుకొనిరావలసిందిగా విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాము.

- పండిత ఏల్చూరి. ఫోన్ : 98490 17675

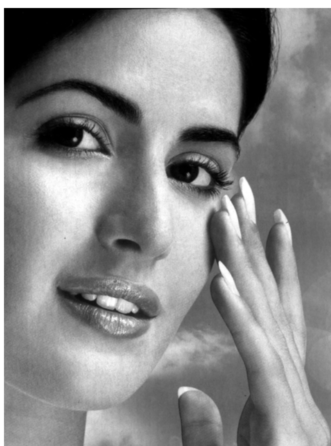
శారంగధరుడు చెప్పిన - శాస్త్రీయ లేపనాలు

-పండిత ఏల్చూరి



శారంగధరుడు అనే ఆయుర్వేద పండితుడు శారంగధరచరిత్ర అనే అద్భుత ఆయుర్వేద గ్రంథాన్ని రచించాడు. ఈ గ్రంథం ఆయుర్వేద చరిత్రలో ఒక ప్రధానస్థానాన్ని ఆక్రమించింది. ఎందరెందరో పరిశోధకుల ప్రశంసలందుకున్న ఈ గ్రంథంలోని లేపన విధానాలను తెలుసుకుందాం.

ముఖకాంతికి - ముచ్చటైనయోగం



ముఖంపైన లేదా చర్మంపైన మొటిమలు, గుల్లలు, ఎరుపు, తెలుపు, నలుపురంగుల్లో మచ్చలు, ముఖంలో నలుపు, చర్మం రంగుమారడం మొదలైన సమస్యలతో బాధపడేవారు ఈ క్రింది లేపనాన్ని ముఖానికి వాడుకోవాలి.

తయారీవిధానం : ఎర్రచందనం, మంజిష్ఠ, లొద్దుగచెక్క, చెంగల్వ కోస్టు, కొర్రలు, మఱ్ఱిచిగుర్లు, చిరుశనగలు వీటిని సమానంగా గ్రహించి విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి అన్నింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు లేదా ఉదయం స్నానంచేసే గంటముందు పైన తయారైనచూర్ణాన్ని అవసరమైనంత తీసుకొని పరిశుభ్రమైన నీటితో బాగా మెత్తగానూరి అరంగుళ మందంగా ముఖంపైన శరీరంపైన లేపనంచేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ నియమంతప్పకుండా ఆచరిస్తూవుంటే క్రమంగా ముఖంలోనూ శరీరంలోనూ పుట్టిన చర్మవికారసమస్యలు తొలగిపోయి ముఖానికి అద్భుతమైన కాంతి కలుగుతుంది.

అన్నిరకాల వాపులకు - అద్భుతలేపనం

క్రిందపడటంవల్లగానీ, ఏ వస్తువైనా తగలడంవల్లగానీ శరీరంలోని దోషాలు ప్రకోపించడంవల్లగానీ ఇలా ఏ కారణంవల్లనైనా శరీరంలో ఎక్కడైనా వచ్చిన వాపులకు ఈ క్రింది లేపనాన్ని ఉపయోగించాలి.

తయారీవిధానం : తెల్లగలిజేరు, దేవదారుచెక్క, సొంఠి, తెల్లఆవాలు, మునగచెట్టుబెరడు ఈ ఐదుపదార్థాలను సమభాగాలుగా తెచ్చుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి కలిపి వుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : అవసరమైనప్పుడు తగినంత పొడిని గంజితో మెత్తగా నూరి వాపులపైన అంగుళం ప్రమాణంమందంగా వుండేటట్లు పట్టులాగా వేయాలి. ఇది పూర్తిగా ఆరిపోయేంతవరకు తీయకూడదు. ఈవిధంగా చేస్తుంటే ఎంతటి వాపైనా హరించిపోతుంది.

శరీరతాపానికి - చక్కనిలేపనం

శరీరమంతా పైత్యప్రకోపంతో మంటలుపుడుతూ అధికమైన తాపంతో ఆవేదనపడేసమయంలో ఆ తాపాన్ని అణచివేయడానికి ఈ క్రిందివిధంగా లేపనంచేయమని శారంగధరుడు సెలవిచ్చాడు.

తయారీవిధానం : త్రిఫలాలలో ఒకటైన తానికాయలను పగులకొట్టగా వచ్చిన లోపలి విత్తనాలనుతీసుకోవాలి. ఆ విత్తనాలను పగులకొడితే అందులో పప్పు వుంటుంది. ఆపప్పును మెత్తగా దంచి జల్లించి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : అవసరమైనప్పుడు ఆ చూర్ణాన్ని తగినంతగా తీసుకొని మంచినీటితో చక్కగా నూరి ఆ పలుచని ద్రవపదార్థాన్ని శరీరంపైన తాపం, మంటలు వున్నచోట అంగుళ ప్రమాణ మందంగా లేపనంచేయాలి. ఈ లేపనం ఆరిపోయేటప్పటికి చర్మతాపం హరించిపోతుంది.

దుష్ట, విష వ్రణాలకు - దశాంగ లేపనం

విషజంతువులు కాటుతో చర్మంపైన వాపు, వ్రణము పుట్టినవారు, చర్మంపై సర్పి పొక్కులు పుట్టినవారు, స్ఫోటకము పుట్టినవారు, దెబ్బల వలన దీర్ఘకాలంగా వ్రణాలుపుట్టి అవి కుళ్ళిన దుష్టవ్రణాలుగా మారిన వారు ఈ దశాంగ లేపనం వాడుకోవాలని శారంగదరుడు సూచించాడు.

తయారీవిధానం : దిరిసెనపు చెట్టువిత్తనాలు, అతిమధురంవేర్లు, గ్రంధితగరం, రక్తచందనము, ఏలకులు, జఠామాంసి, పసుపు, మాని పసుపు, చెంగల్వకోస్టు, కురువేరు, వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి వస్త్రఘాళితంపట్టి కలుపుకొని నిలువ చేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : అవసరమైనంత చూర్ణంతీసుకొని అందులో అయిదవవంతు ఆవునేతిని కలిపి కల్వంలో మెత్తగానూరి ఆ తరువాత కొంచెం నీరుపోసి మరలా మెత్తగానూరి వాపులు, లేక వ్రణాలపైన అంగుళప్రమాణ మందంగా లేపనంచేయాలి. అదిపూర్తిగా ఆరేంత వరకు తీసివేయ కూడదు. ఇలా చేస్తుంటే పైన తెలిపిన సమస్యలు పరిష్కారమౌతాయ్.

విషవాపులకు - విషఘ్నలేపనం

జీడిగింజలవంటి తీవ్రమైనపదార్థాల స్పర్శతో పుట్టిన వాపులకు, ఇతర విషపదార్థాల ప్రభావంతో వచ్చిన వాపులకు జిల్లేడుపాలు, జెముడుపాలు వంటివి చర్మంపైపడి వచ్చినవాపుకు ఈ క్రింది లేపనం ఉపయోగించాలి.

తయారీవిధానం : నల్లనువ్వులను ఎండించి దంచి జల్లించి చూర్ణంలాగా తయారుచేసుకొని నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : నల్లనువ్వులపొడిలో తగినన్ని మేకపాలుపోసి మెత్తగానూరి అందులో తగినంత వెన్నకలిపి బాగా కలదిప్పి ఆ మిశ్రమ పదార్థాన్ని ఈ విషవాపులపైన లేపనంచేయాలి **(లేదా)** నల్లనువ్వుల పొడిలో శుభ్రమైన అతిమెత్తని నల్లమట్టిని కలిపినూరి అందులో వెన్న కలిపి లేపనంచేయవచ్చు. ఈవిధంగా రోజూ లేపనంచేస్తుంటే విషాలవాపు హరించిపోతుంది.

ఆవులో అమ్మవుంది - ఆ అమ్మలో అమృతముంది-2

-పండిత ఏల్చూరి

అయినా ఆ అమ్మను చంపుతున్నాం - అమృతం అందుకోలేకపోతున్నాం



క్షయవ్యాధికి - ఆవువెన్న

ఆవువెన్న 10గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా॥, తేనె 15 గ్రా॥, కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్షయవ్యాధి అతి త్వరగా హరించిపోతుంది.

కళ్ళమంటలకు - ఆవువెన్న

కళ్ళు బాగా మండుతూవున్నప్పుడు దేశవాళీ ఆవువెన్నను కళ్ళచుట్టూ నిదానముగా మృదువుగా మర్దనచేస్తుంటే కంటివేడి హరించి మంటలు తగ్గిపోతయ్.

లోజ్వరానికి - ఆవువెన్న

ఆవువెన్న10గ్రా॥, పటికబెల్లం10గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఎంతోకాలంనుంచి వేధించే లోజ్వరం పూర్తిగా హరించిపోతుంది.

అంటుజ్వరాలకు - ఆవువెన్న

మశూచికం, ఆటలమ్మ మొదలైన వ్యాధులు సోకినప్పుడు వచ్చిన జ్వరానికి ఆవువెన్న, పటికబెల్లంపొడి, జిలకరపొడి ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ మోతాదుగా కలిపి పెద్దవాళ్ళకు 2గ్రా॥ మోతాదుగా కలిపి పిల్లలకు రోజూ మూడుపూటలా ఇస్తుంటే ఆ జ్వరాలు అంతరించిపోతయ్.

చెవిలోమంటకు - ఆవువెన్న

పైత్యప్రకోపంవల్ల పుట్టిన చెవిమంటకు ఆవువెన్నను కరిగించి గోరువెచ్చగా అయిదారుచుక్కలు చెవులలోవేస్తుంటే చెవిమంట చెప్పకుండా పోతుంది.

రక్తవిరేచనాలకు - ఆవువెన్న

ఆవువెన్న, తేనె, పటికబెల్లంపొడి ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ మోతాదుగా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

మొలలకు-ఆవువెన్న

ఆవువెన్న10గ్రా॥ దోరగా వేయించి దంచిన నల్లనువ్వులపొడి10గ్రా॥ కలుపుకొని రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే సాధారణ మొలలు, రక్తమొలలు హరించిపోతయ్.

ఉదరపొట్టకు - ఆవుమజ్జిగ

పలుచగా తీయగా వుండే ఆవుమజ్జిగ ఒకగ్లాసు తయారుచేసుకొని ఉంచుకోవాలి. అందులో దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి, పిప్పళ్ళపొడి మిరియాలపొడి, వాముపొడి, జిలకరపొడి, సైంధవలవణంపొడి ఇవన్నీ సమంగా కలిపిన మిశ్రమచూర్ణం 3గ్రా॥ మోతాదుగా కలుపుకొని రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే ఉదరపొట్ట త్వరగా తగ్గుతుంది.

వళ్ళుమంటలకు - ఆవుమజ్జిగ

చిక్కని ఆవుమజ్జిగలో నూలుబట్టను తడిపి ఆ బట్టను చర్మంపైన మంటలుపుట్టేచోట వేసి వుంచితే చర్మపుపొరలలోని అతివేడి లాగివేయబడి మంటలు తగ్గిపోతయ్.

మలబద్ధకానికి - ఆవుమజ్జిగ

వాము, బిడాలవణము, సమభాగాలుగా కలిపివుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణం మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకగ్లాసు ఆవుమజ్జిగలోకలిపి సేవిస్తుంటే మలబద్ధకం హరించిపోతుంది.

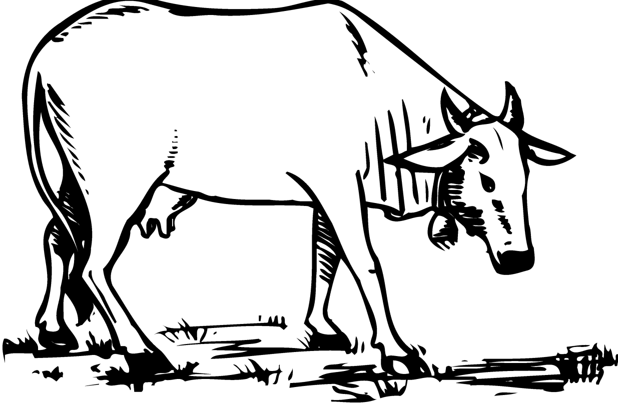
మూలవ్యాధికి - ఆవుమజ్జిగ

దోరగా వేయించిన సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, బిడాలవణం, ఈ చూర్ణాలను సమభాగాలుగా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమ చూర్ణం 3 గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకగ్లాసు ఆవుమజ్జిగలో కలిపి తాగుతుంటే మొలలు హరించిపోతయ్.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్‌నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ గారిని సంప్రదించండి.

-ఎడిటర్ ఏల్చూరి.



పార్శ్వపు తలనొప్పికి - ఆవునెయ్యి

గోరువెచ్చని దేశవాళీ ఆవునెయ్యి నాలుగుచుక్కలు రెండుపూటలా రెండుముక్కుల్లో వేస్తుంటే పార్శ్వపుతలనొప్పి ఏడురోజుల్లో తగ్గి పోతుంది.

దీనితోపాటు రోజూ సూర్యోదయానికి ముందు ఆవునెయ్యి 10 గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా॥ కలుపుకొని మూడురోజులపాటు పర గడుపున తినాలి.

ముక్కునుండి కారే రక్తానికి - ఆవునెయ్యి

ఆవునెయ్యి నాలుగుచుక్కల మోతాదుగా గోరువెచ్చగా రెండు ముక్కులలో వేస్తుంటే ముక్కునుండి కారేరక్తం వెంటనే ఆగిపోతుంది.

తలమంట, తలతిరుగుడుకు - ఆవునెయ్యి

ప్రశస్తమైన దేశవాళీ ఆవునేతిని గోరువెచ్చగా శిరస్సుకు మర్దన చేస్తుంటే తలకెక్కిన పైత్యం దిగిపోయి తలబాధలు హరించిపోతయ్.

అరికాళ్ళు, అరిచేతుల మంటలకు - ఆవునెయ్యి

ఆవునేతిని రోజు రెండు లేక మూడుసార్లు మంటలపైన రుద్దుతూ వుంటే అరికాళ్ళు, అరిచేతుల్లో పుట్టిన మంటలు హరించిపోతయ్.

సారామత్తు దిగుటకు - ఆవునెయ్యి

ఆవునెయ్యి 20గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 20 గ్రా॥ కలిపితింటే సారామత్తు వెంటనే దిగిపోతుంది.

పిచ్చికి, మూర్ఛకు - ఆవునెయ్యి

ఆవునెయ్యి, ఆవుపెరుగు, ఆవుపాలు, ఆవుపేడరసం, ఒక్కొక్కటి పావుకేజీ మోతాదుగా తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి ఒకపాత్రలోపోసి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన నెయ్యిమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ నేతిని రెండుపూటలా పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా సేవిస్తుంటే ఉన్మాదం, అపస్మారం, మూర్ఛ, అతివాగుడు, మొదలైన సమస్యలు సమసిపోతయ్.

తలనొప్పికి - ఆవునెయ్యి



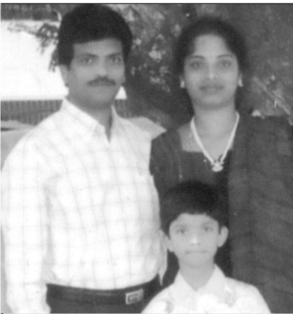
ఒకబొట్టు ఆవునెయ్యి, ఒకబొట్టు ఆవుపాలు అరచేతిలోవేసుకొని రంగరించి పెసరబద్దంత కంట్లో పెడితే వెంటనే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

అతిదాహానికి - ఆవునెయ్యి

అరగ్లాసు ఆవుపాలలో ఒకటి లేదా రెండుచెంచాలు ఆవునెయ్యి కలిపి గోరువెచ్చగా నిదానముగా సేవిస్తుంటే అతిదాహం అప్పటికప్పుడే ఆగిపోతుంది.

ఎక్కిళ్ళకు - ఆవునెయ్యి

రెండు చెంచాల పేరిన ఆవునేతిని అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తింటుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.



ఆయుర్వేదమ్మ "ఆర్. స్వాతి, భీమవరం అనుభవాలు

రాచపూడిస్వాతి, ప్లాట్ నెం. యఫ్-4, భావ్య అపార్ట్‌మెంట్స్, శ్రీరామపురం, భీమవరం.

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం. అయ్యా! మేము జీటీవిలో రోజూ మీ కార్య క్రమము చూస్తుంటాము.

బహిష్టు సమస్య : మొదట నేను ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకొని ఆయుర్వేద అభిమాని అయ్యాను. నేను ఎంతోకాలం నుండి ఈ సమస్యతో బాధపడుచున్నాను. గురువుగారు చెప్పిన **"ఆవునెయ్యి, మిరియాలపొడి, పాతబెల్లం"** కొలతలు ప్రకారం వాడి ఈరోజు నాకు ఈ సమస్యకు పరిష్కారం లభించింది.

కలబంద హల్వా : మీరు నేర్పిన విధంగా తయారుచేసుకొని దీనిని వాడటం వలన బహిష్టు సక్రమంగా రావడం ప్రారంభించింది.

అగస్త్యలేహ్యం : దీనిని వాడటంవల్ల నేను బరువును తగ్గించు కోగలిగాను. పొట్టలోని కొవ్వు కూడా తగ్గింది.

తులసిమాత్రలు : ఈ మాత్రలు మేము ఇంటలోని వారందరము వాడుచూ చక్కటి ఆరోగ్యం పొందుతూ థైరాయిడ్ సమస్య నుండి కూడా ఉపశమనం పొందాము.

ఉత్తరేణిమాత్రలు : మా బాబు టాన్సిల్స్‌కు ఇంగ్లీషు మందు వాడిన నెల రోజులకు మళ్లీ ప్రారంభమై తీవ్రమైన నొప్పికి గురిచేసినాయి. కాని ఈరోజు ఈ ఉత్తరేణి మాత్రలవలన నాబిడ్డకు మాత్రమే కాకుండా చాలా మందికి ఇచ్చి వాళ్ళ సమస్యకు పరిష్కారం చేయగలిగాను.

ప్రజారక్షణతైలం : ఈతైలం నిజంగా ఎన్నో సమస్యల నొప్పులకు ప్రకృతి మాకు ప్రసాదించిందని చెప్పవచ్చు.

క్యాన్సర్ విజృంభించబోతున్నదని శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొంటున్నారు

-పండిత ఏల్చూరి

మరిదాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ప్రజలు సిద్ధంగా వున్నారా? -2

ప్రియమైన పాఠకమహాశయులారా! ప్రపంచవ్యాపితంగా ముఖ్యంగా భారతదేశంలో క్యాన్సర్ మహమ్మారి తీవ్రరూపం దాల్చి మానవలోకాన్ని మారణహోమం చేయబోతుందని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు ఆందోళన చెందుతూ ఆ వ్యాధి అతిగా వ్యాపించడానికి గల కారణాలను విశ్లేషిస్తూ అనేక వ్యాసాలు ప్రకటిస్తున్నారు. కానీ జీవితంలో అధికమైన ధనాన్ని సంపాదించడమే జీవిత ధ్యేయమని భావిస్తున్న ప్రజలుమాత్రం ఆ ఆందోళనలను పట్టించుకోవడంలేదు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనేసత్యం కనుమరుగైపోయి ధనమే మహాభాగ్యం అనే అసత్యం ఆచరణలోకివచ్చి జన వినాశనానికి హేతువౌతుంది. ఈ వ్యాసాన్ని అమూలాగ్రంగా చదివి అందరికి వినిపించి తగినశ్రద్ధ తీసుకోవడానికి సాటిప్రజానీకానికి స్ఫూర్తి నివ్వవలసిందిగా మా పాఠకులను కోరుతున్నాము.



పాఠకులకు అభిమానపూర్వక సందేశం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మీరు ఏ క్రూరవ్యాధికి బలికాకుండా నిండునూరేళ్ళపాటు సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని మేము త్రికరణశుద్ధిగా కోరుకుంటున్నాము. ఎన్ని పరిశోధనలు చేసైనా ఎన్ని ఆరోగ్యమార్గాలు బోధించైనా మిమ్మల్ని నిరోగులుగా తీర్చిదిద్దడానికి మేము కంకణం కట్టుకున్నాం. అందువల్ల మీపై మేము చూపించే ప్రేమాభిమానాలను ఎల్లప్పుడూ మీరు దృష్టిలో పెట్టుకొని అదే ప్రేమాభిమానాలతో మేము సూచించేమార్గాలను యధాతధంగా అనుసరించి ఆరోగ్యసౌభాగ్యాన్ని పొందాలని కోరుతున్నాం.

భారతజాతికి భయంకర క్యాన్సర్ ప్రమాదం

ఆధునిక వికృతం : ఈ ఆధునికకాలంనాటి పర్యావరణ విష కాలుష్యాన్ని, రోజూ మనం సేవించే విషపూరిత ఆహారవిధానాన్ని, మనం రోజూ అనుసరిస్తున్న దేశీయ వాతావరణ వ్యతిరేక విదేశీ జీవనవిధానాన్ని అనేక సంవత్సరాలుగా కూలంకుషంగా గమనించిన అనుభవంతో క్యాన్సర్ వ్యాధివల్ల జరిగే ప్రమాదాలను మీకు సూచిస్తున్నాము.

శరీరంలో చేరుతున్న విషం : రోజూమనం తాగేనీటిద్వారా, పీల్చేగాలిద్వారా, తినే ఆహారం ద్వారా, మలినమైన మానసిక ఆలోచనల ద్వారా శరీరంలోని అంగాంగాలలో అదుపుచేయలేనంత విషాన్ని నింపుకుంటున్నాము. ఈ విషం రోజురోజుకు కొంచెంకొంచెంగా ఉదరంలో పేరుకుపోతూ అక్కడ నుండి ధాతువులలోకి ప్రవహిస్తూ వాత, పిత్త, కఫాలను అసమానం చేస్తూ అన్నిఅంగాలలోకి శరవేగంగా దూసుకు పోతుంది.

మన అశ్రద్ధ : ఈ ప్రారంభదశలో చిన్నచిన్న అనారోగ్యసమస్యలు



ఏర్పడుతు న్నప్పుడు వయసులో వుండే బలంవల్ల పనుల ఒత్తిడివల్ల వాటిని నిర్లక్ష్యంచేస్తూ తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగించే మందు గోలీలను మింగుతూ ఆ గోలీలద్వారా మరింత విషాన్ని నింపుకుంటున్నాం. ఇలా క్రమక్రమంగా అవయవాలు బలహీనమౌతున్నయ్.

క్యాన్సర్ ప్రారంభం : ముందుగా నోరు, గొంతు, ఆహారనాళము, చిన్నప్రేవులు, పెద్ద ప్రేవులు, ఆసనము, మొదలైన భాగాలలో అనారోగ్యం మొదలవుతుంది. ఆ తరువాత ప్రధానాంగాలైన

కాలేయము, ప్లీహము, క్లోమగ్రంథి, గుండె, మూత్రపిండాలు, స్త్రీలలో గర్భాశయం మొదలైన భాగాలలో ఈ హాని కారక విషవికృత పదార్థాలు చేరిపోతూ ఆయా అవయవాల క్రియలకు ఆటంకం కల్పించడంతో ఆ భాగాలలో తీవ్రమైన వ్యాధులు మొదలవు తున్నయ్.

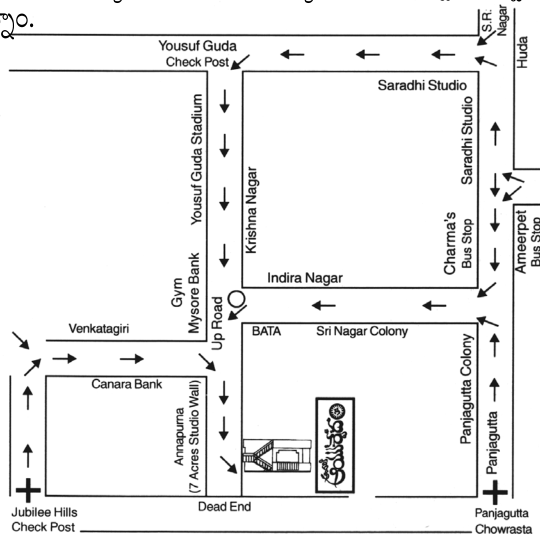
క్యాన్సర్ ఎదుగుదల : వయసు పెరిగేకొద్దీ శరీరంలో ధాతుశక్తి, వ్యాధినిరోధకశక్తి కరిగిపోయే కొద్దీ వ్యాధిశక్తి అనూహ్యంగా అనంతంగా పెరిగిపోయి ఏ అవయవంలో ముందుగా అధిక విషపదార్థం చేరు తుందో ఆ అవయవం పూర్తిగా రోగగ్రస్తమౌతుంది. అప్పటికే అంటే మనం మేలుకునేటప్పటికే ముదిరి పోయిన క్యాన్సర్ వ్యాధి చికిత్సలకు లొంగనదిగా ప్రాణాంతకంగా మారు తుంది.



క్యాన్సర్‌రోగుల అవస్థలు : ఇక అప్పటినుండి ఆసుపత్రులచుట్టూ వైద్యులచుట్టూ తిరగడం రకరకాల చికిత్సలు చేయించుకోవడం అప్పటికప్పుడు వ్యాధి తగ్గి పోయిందని భ్రమపడటం ఆ తరువాత మరికొన్ని భాగాలలో మరలా క్యాన్సర్ ప్రారంభం కావడం ఇలా జరుగుతూ మృత్యుదేవత కబంధ హస్తాలకు ఆహుతౌతున్నాం.

భావిభారత భయంకరస్వరూపం : ఇది ఈనాడు జరుగుతున్న కథ. మనవ్యథ. ఈ పరిస్థితులు ఇలాగే కొనసాగితే సమీపకాలంలో ఇప్పటికే శరీరంలో సమృద్ధిగా పేరుకుపోతున్న క్యాన్సర్ కారకవిషాలు మరింతగా విజృంభించి సకల మానవాళిని సంహారం చేయగల ప్రమాద ఘంటికలు వినిపిస్తున్నయ్.

అందువల్ల మా ప్రియాతిప్రియమైన పాఠక సోదరీ సోదరులంతా ఈ వికృతవ్యాధి బారిన పడకుండా వుండటంకోసం కొన్ని ముందు జాగ్రత్త చర్యలు మీకు సూచిస్తున్నాం. వాటినందుకుని ఒక్కక్షణం కూడా ఆలక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే స్వయంసంరక్షణకు పూనుకో వలసిందిగా, బాధ్యత మీ కుటుంబసభ్యుడిగా మీకు గట్టిగా చెప్పు తున్నాం.



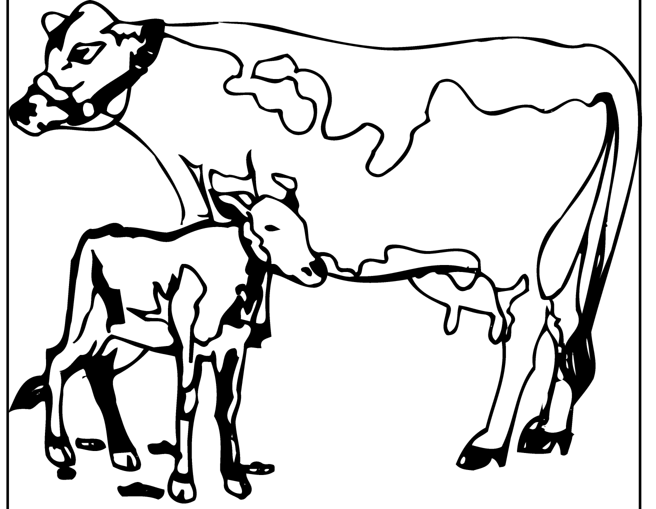
క్యాన్సర్ రాకుండా వుండాలంటే?

ప్రియపాఠకులారా! ఈక్రింద సూచించే మార్గాలను సత్వరమే యుద్ధప్రాతిపదికపైన సాధ్యమైనంతవరకు ఆచరించడానికి ప్రయత్నం చేయండి.

సొంతపొలం వున్నవారికి విజ్ఞప్తి : రైతులు మరియు ఎంతోకొంత సొంతపొలం వున్నవారు మీకుటుంబానికి సరిపడ వడ్లు, కూరగాయలు సేంద్రియ ఎరువులతో పండించుకొని వాడుకోడానికి ఖచ్చితంగా ప్రయత్నంచేయాలి. సేంద్రియ ఎరువులు తయారుచేసుకొనే విధానా లను ఎప్పటికప్పుడు మన పత్రికలలో అందిస్తూ వున్నాం గమనించండి. విషపూరిత ఆహారపదార్థాల సేవనాన్ని నిరోధించడానికి ఇంతకు మించిన మార్గం మరొకటి లేదు.

అదేవిధంగా సొంతపొలంలేనివారు కూడా తమకు తెలిసిన వారి నుండి సేంద్రియ ఎరువులతోపండిన వడ్లు సంపాదించడానికి ప్రయ త్నించండి.

1) గోమూత్రసేవన : ఇప్పటివరకు మనశరీరంలో పేరుకున్న



విషపదార్థాలను తక్షణమే బయటకు పంపడానికి చేయవలసిన ప్రయత్నాలలో గోమూత్రసేవనం ప్రధానమైనది.

పొలాలలో తిరుగుతూ మేసే దేశవాళీ ఆవుల మూత్రం ఏడు పొరల పరిశుభ్రమైన బట్టలో వడపోసి 25గ్రా॥ మోతాదుగా ఉదయం పర గడుపున సేవించాలి. క్రమం తప్పకూడదు. దీనివల్ల శరీర అంతర్భాగ ల్లోని సర్వక్రిములు, సర్వవిషాలు బహిష్కరింపబడతయ్. అతివేడి, అతిచలువ అణిగిపోయి శరీరంలో సమశీతోష్ణస్థితి ఏర్పడుతుంది. ప్రధానాంగాలైన సూర్యచంద్రులకు ప్రతిరూపమైన కాలేయం, ప్లీహం, క్లోమం, జఠరాగ్ని ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా తయారౌతయ్.

2) త్రిఫలకల్పసేవన : రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు త్రిఫల కల్పం ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా కఫస్వభావాలు ఒకచెంచా తేనె కలిపి వాతస్వభావులు ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితోటి, పైత్య స్వభావాలు ఒకగ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి సేవించాలి.

3) అశ్వగంధసేవనం : శరీరంలో వ్యాధినిరోధకశక్తి ఎప్పటికీ తగ్గకుండా ఉండటంకోసం అశ్వగంధఘృతం ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలలోగానీ వేడినీటిలోగానీ కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం కాఫీతాగినట్లుగా పొట్టఖాళీగా వున్న సమయంలో సేవించాలి.



4) పునర్నవాది పానీయం : శరీరంలో సూర్యచక్రంగా ఏర్పడి మిగిలిన అన్ని అవయవాలను పరిరక్షించే కాలేయం ఎల్లవేళలా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా వుండటంకోసం ఈ పానీయం సేవించాలి. తెల్ల గలిజేరు, గుంటగలగర, నేలవేము, నేలఉసిరి, సుగంధపాల, కామంచి, మొదలైన ఓషధులను సమభాగాలుగా కలిపిన ఈచూర్ణం ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచావేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత వేడిశరీరం గలవారు ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి చలువశరీరంగలవారు ఒకచెంచా తేనె కలిపి ఉదయం లేదా రాత్రి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవించాలి.

5) తైలాభ్యంగనం : రోజూ ఖచ్చితంగా ఉదయస్నానానికి



గంటముందు ప్రశస్తమైన నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా చేసుకొని ముక్కులలో రెండురెండు చుక్కలు చెవులలో రెండురెండు చుక్కలు వేసుకోవాలి. గుక్కెడునూనె నోటిలోపోసుకొని 5 నుండి 10 నిమిషాలపాటు నిదానంగా పుక్కిలించి వూసివేయాలి. అలాగే ఆపాద మస్తకం అనగా తలనుండి పాదాలవరకు శరీరాన్ని నువ్వులనూనెతో బాగా మర్దనచేయాలి. ఒకగంట ఆగి స్నానం చేయాలి.

దీనివల్ల శరీరంలోని ధాతువులు సంపూర్ణంగా పరిశుభ్రమౌతయ్. అంగాంగాలకు పుష్టికలుగుతుంది. కేవలం నలభైరోజుల్లోనే చర్మమంతా నున్నగా నిగనిగలాడుతూ మృదువుగా తయారౌతుంది.

6) మాంసహారనిషేధం : చనిపోయి కుళ్ళిపోయిన శవాల రూపంలో వుండే మాంసాహారాన్ని మానవులు భుజింపరాదు. ఈ విషపదార్థం శరీరంలో అతిత్వరగా వ్యాధిని పుట్టించడానికి కారణం అవుతుంది కాబట్టి ఆ మృతకళేబరాలతో తయారైన మాంసహారాన్ని నీచమైనదనిగా భావించి వర్జించాలి.

7) ఆహారనియమాలు : ఆహారంలో తెల్లబియ్యం, కొత్తబియ్యం,



కొత్తచింతపండు, కొత్తబెల్లం, అతిచక్కెర, పెరుగు, అతిమసాలాలు, అతివేడిచేసే పదార్థాలు, అతిచలువచేసే పదార్థాలు, ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన పదార్థాలు, శీతలపానీయాలు, ఐస్‌క్రీములవంటి అతిశీతల పదార్థాలు, చాక్‌లెట్లు, ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన నీరు, కాచిచల్లార్చని నీరు, హెూటల్ తిండ్లు, బజారు తినుబండారాలు ఇవన్నీ నిషేధించాలి.

8) నిద్ర, మెలుకువ నియమాలు : తెల్లవారురుఝామున నాలుగు, ఐదుగంటల మధ్య తప్పకుండా నిద్రలేవాలి. రాత్రి పది పదకొండు గంటల మధ్య నిద్రపోవాలి. ఈ ఒక్కనియమం ఏ వ్యాధినైనా ఎదిరించగల జీవశక్తిని అందించగలుగుతుంది.

9) రాగిచెంబులో నీరు :రాత్రి రాగించెంబులో ఒకపెద్దగ్లాసు నీరుపోసి వుంచి ఉదయం నిద్రలేవగానే వేరేనీటితో పుక్కిలించి ఈ రాగిచెంబులోని నీటిని నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా తూర్పుకు ఎదురుగా నిలబడి తాగాలి.

10) మానసికమార్పు : అతికోపము, అతికామము, అతి



మోహము, అతిలోభము, అతిమాత్సర్యము, అతిఅహంకారము మొదలైన అస్వాభావిక మనోరుగ్మతలను పూర్తిగా విడనాడి అందరినీ అభిమానించగల సర్వమానవ సమతాదృక్పథాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి.

ముగింపు : పైన తెలిపిన పదినియమాలను తూ.చ. తప్పకుండా ఆచరించేవారికి, ఒక్క క్యాన్సర్ వ్యాధేకాకుండా ఏవ్యాధికూడా నూరేండ్ల పైపడేవరకు వారి దరిదాపుల్లోకి కూడా ప్రవేశించలేదు. ఎంతటి క్రూరమైన వికృతమైన వ్యాధినైనా ఎదిరించగల జీవశక్తి, ధాతుశక్తి పై నియమాలు పాటించేవారికి సహజసిద్ధంగా ప్రకృతిమాత అందించిన వరంగా అందుతయ్.కాబట్టి, మా ప్రియపాఠకులు అశ్రద్ధలేకుండా ఆనందంగా ఈనియమాలు పాటించి శతాధిక ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలను పొందుదురుగాక!**(వచ్చేసంచికలో క్యాన్సర్‌వ్యాధిగ్రస్తులకు సులభ మార్గాలు తెలుసుకుందాం)**

ఆయుర్వేద అభిమాని శ్రీ రౌతుల వరదప్ప ఆయుర్వేద అనుభవాలు

పామిడి (పోస్టు), అనంతపురం జిల్లా. ఫోన్ : 9985166218 (గత సంచిక తరువాయి)

గురుదేవులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ ఏల్చూరి గారి పాద పద్మములకు సాష్టాంగ ప్రణామాలతో....

భగందరము, గుదమూలములో పిటిక, అశ్మరీ, చచ్చువాతము, కుష్ఠు వ్యాధి వంటి భయంకర చర్మవ్యాధులకు

త్రిఫలాలు, వాయువిడంగాలు, నిమ్మరసములో ఒక రాత్రంతా నానబెట్టి ఆరబెట్టి వేయించిన పిప్పళ్ళు సమభాగాలు చూర్ణించి, వస్త్రఘాళితం చేసుకొన్న పొడిని చూర్ణించి భద్రపరచుకొని రెండు పూటలా రెండు చిటికెల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి తినాలి.

వంకాయ, గోంగూర, కోడి, గుడ్లు, అన్నిరకాల మాంసాహారాలు చేపలు, గుమ్మడికాయ (ఎర్రగుమ్మడికాయ), పచ్చికొబ్బరి, నూనె, శనగపిండి, ఉప్పు, కారం, పులుసు, అతివేడి, అతి శీతలపదార్థాలు, మైథునము నిషేధించాలి.

దెబ్బల గాయాలవాపు, నొప్పులకు

చింతపండు, సున్నము మెత్తగా నీటితో నూరి పట్టువేసికానీ, లేదా ఆ మిశ్రమాన్ని పలాస్త్రీ మాదిరి నూలుగుడ్డకు దట్టంగా పూసిగానీ, కట్టుకట్టి లేక పట్టీ మాదిరి వేసుకొని, గుడ్డ ఆరినప్పుడల్లా చన్నీటితో తడుపుచుండవలెను. ఇలా చేస్తే నొప్పులు, వాపులు మాయమౌతయ్.

నోటి అరుచికి

సైంధవలవణం, నిమ్మరసం, అల్లంరసం కలిపి ఆహారానికి గంట ముందు చప్పరిస్తుంటే అరుచి తగ్గిపోతుంది.

మొలల పిలకలు - ఊడిపడుటకు

గోరింటాకు, వెన్న సమభాగాలుగా కలిపి నూరి మొలలపై వేసి కట్టు కట్టినచో మొలలపిలకలు ఊడి పడిపోతయ్.

వంధ్యాస్త్రీల - గర్భధారణకు

10 గ్రాముల నాగకేసరాల చూర్ణంను ఆవునేతితో కలిపి ఋతువు నాలుగు రోజులు తిని, చప్పిడి పత్యం చేయాలి.

గర్భధారణకు యింకొకటి

అశ్వగంధ ఒకచెంచాపొడి, ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకకప్పు వేడిపాలు ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే గర్భశుద్ధి జరిగి గర్భధారణాయోగ్యత కలుగుతుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి

నవాసారము, తడిసున్నము కలిపి మూటగట్టి నలుపుచూ వాసన చూస్తుంటే అరతలనొప్పి అదృశ్యమైపోతుంది.

కడుపులోని అన్ని పుండ్లు నయమగుటకు



ఒకగ్లాసు కల్తీలేని గోరువెచ్చని పాలలో 1-2 చెంచాలు కల్తీ లేని నెయ్యి కలిపి రెండుపూటలా త్రాగుతూ పథ్యం పాటించాలి. ఉప్పు, కారం, పులుపు, మసాలాలు, అన్ని మాంసాహారాలు, గుడ్లు, చేపలు, శనగ పిండి పదార్థాలు, అతివేడి, అతి శీతల పదార్థాలు సేవించరాదు.

మూర్ఛవ్యాధికి

పిప్పళ్ళచూర్ణమును తేనెతో రెండు చిటికెల మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటుంటే మూర్ఛ హరించిపోతుంది.

గాయాల - రక్తమునాపుటకు

ఉత్తరేణి ఆకులపసరును గాయాలపై పిండి ఆ ఆకులముద్దను గాయంపైన వేసి కట్టుకడితే వెంటనే రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

మూత్ర, శుక్ర - దోషాలకు

పొంగించిన ఇంగువ, ఏలకులపొడి సమభాగాలు కలిపి, పాలు, నెయ్యితో చేర్చి 2-3 చిటికెల మోతాదు రెండుపూటలా సేవిస్తూ, వంకాయ, గోంగూర , మాంసాహారము, ఆలుగడ్డ మొదలైనవి తిన కుండ జాగ్రత్తపడితే వీర్యదోషాలు హరించిపోతయ్.

ప్లీహోదరమునకు

బాగా పండిన మామిడి పండురసములో కొంచెము తేనె కలిపి త్రాగుచున్న ప్లీహోదరము నశించిపోతుంది.

బోరకడుపు, బానకడుపుకు

వాము, తాటిబెల్లము, కలిపి దంచి 10గ్రా॥ ఉండలుచేసి రెండు పూటలా తినుచుండిన బోరకడుపు, బాణకడుపు హరిస్తుంది.

యాకృత్ ప్లీహ - రోగములకు

కరక్కాయపొడి, సైంధవలవణం సమభాగాలు పొడిని మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత వేడినీళ్ళతో రెండుపూటలా ఒక వారం రోజులు తిన మజ్జిగ అన్నం తింటుంటే యకృత్ ప్లీహరోగాలు నశిస్తయ్.

పైత్యంవల్ల - తలతిరుగుతుంటే

తినేసోడాపొడి అరస్పూన్‌లోకి ఒక నిమ్మపండురసం పిండి, పొంగిన వెంటనే ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగుచుండిన పైత్యంవల్ల కలిగిన తల తిరుగుడు ఆగిపోతుంది.

జటిలమైన వ్రణాలకు

అశ్వగంధ దుంపను నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని లేపనంచేస్తుంటే ఎంతటి వ్రణమైన తప్పకుండా మానుతుంది.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



మొండి నోటిపూత

సుజాత - నిజామాబాద్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! మా అమ్మ వయసు 50సం॥. ఆమెకు నోరు మొత్తం పొక్కులు వస్తుంటయ్. లోపల నాలుకకూడా తెగినట్లుగా పగిలి ఎర్రగా అవుతుంది. తగినమార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! మీ అమ్మకు ఈవిధంగా చేయండి. 1) ధనియాల కషాయంలో ఒకచెంచాపటికబెల్లం పొడి కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా తాగించండి. 2) మలబద్ధకం లేకుండా గతంలో నేర్పిన గులాబీలేహ్యం తినిపించండి. 3) పేస్టులు వాడటం మాని ఉత్తరేణివేర్లను దంచి చేసిన పొడి 100గ్రా॥, ఉప్పు 10గ్రా॥ కలిపిన మిశ్రమచూర్ణంతో రెండుపూటలా పళ్ళు తోమించండి. 4)ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒక చెంచా త్రిఫలచూర్ణంవేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరు వెచ్చగా అయిన తరువాత నోటిలో పోసుకొని పుక్కిలించి లేదా పది నిమిషాలపాటు నోటిలోవుంచి తరువాత వూసివేయండి. ఇలా సాయంత్రం కూడా చేయండి. 5) కాచు (తమలపాకులోవేసేది) కొంచెం నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని నోరంతా పట్టించి నోరు తెరిచివుంచితే ఆ గుల్లల లోని రసమంతా కారిపోతుంది. పావుగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో నోరు శుభ్రం చేయించండి. ఈకాచు ప్రయోగం మూడు పూటలా చేయించండి. 6) మూడునాలుగు ఎండు అంజీర్ ముక్కలు ఒకకప్పు నీటిలో రాత్రివేసి ఉదయంపూట ఆముక్కలను ఆ నీటిని రసంలాగా నూరితాగాలి.

ఇలా అవసరమైతే రెండవపూట తాగుతుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే ఆసమస్య తీరిపోతుంది. శుభం.

అతి నీళ్ళవిరేచన సమస్య

వెంకటలక్ష్మి - తణుకు

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! మా బాబు వయసు 22 సం॥. ఉదయం 11 గం॥లోపు 20సార్లకు పైగా విరేచనాలకు పోతాడు. రోజంతా విరేచనం వస్తున్నట్లుగా వుంటుందని చెప్తాడు. ఒకపూట తింటే రెండుపూటలా తినడు. చాలా సన్నగా అయ్యాడు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! 1) మీ కుమారుడికి ఆహారంలోకారం, పులుపు పెట్టకండి. మజ్జిగన్నం, బార్లీజావ, సగ్గుబియ్యం జావ పెట్టండి. 2) జీర్ణశక్తి పెరగడానికి అల్లంరసం, నిమ్మరసం, తేనె ఒక్కొక్కటి అరచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తినిపించండి. 3) దానిమ్మపండు పైతోలు 10గ్రా॥ తీసుకొని కొంచెం నలగ్గొట్టి ఒక గ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి తాగించాలి. రెండవపూటకూడా ఇలాగే తాగించాలి. విరేచనాలు తగ్గేకొద్ది దీన్ని వాడటం కూడా తగ్గించాలి. 4) ఆహారం తరువాత ఒక చెంచా వాముబాటర్, పావుకప్పు నీటిలో కలిపి తాగించాలి. ఇలా చేస్తుంటే జీర్ణశక్తి పెరిగి ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది.

నష్టసంతాన సమస్య

మాధవి - గుంటూరుజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు వివాహమై 2సం॥ అయినది. వయసు 35సం॥. మొదటిసారి గర్భం ధరించాక రెండవనెలలో గర్భస్రావం జరిగింది. రెండవసారి డాక్టర్లు చెప్పినట్లుగా పూర్తిగా బెడ్‌రెస్టు తీసుకున్నా కూడా ఏడవనెలలో లోపలే బిడ్డ చనిపోయాడని గర్భస్రావం చేశారు. ఎన్నో ఖరీదైన మందులు, ఇంజక్షన్లు వాడినా కూడా ఫలితం లేకపోయింది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! 1) నీవు ఇప్పటికే రావిపండ్లపొడి వాడుతున్నావని వ్రాశావు. నీతోపాటు మీ భర్తనుకూడా వాడమని చెప్పు. కనీసం వందరోజుల పాటు వాడేంతవరకు బ్రహ్మచర్యం పాటించండి. దొరికితే మర్రిపండ్లపొడి కూడా అందులో కలపండి. మూడునుండి ఆరునెలల వరకు ఈపొడి వాడిన తరువాత సంతానానికి ప్రయత్నిస్తే మేలు జరుగుతుంది.

భార్య అనారోగ్య సమస్య

శంకర్ - హైదరాబాద్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా భార్యకు 20 సం॥నుండి తెలుపు అవుతుంది. రతి జరిపేటప్పుడు దుర్వాసనతో తెలుపు బయటకు వస్తుంది. శరీరమంతా అతిచల్లగా వుంటుంది. ఎప్పుడూ మందంగా దేనిమీదా ఇష్టంలేనట్లుగా వుంటుంది. సంభోగవిషయంలో కూడా ఆసక్తి చూపించదు. నా గురించి గానీ, పిల్లలగురించి గానీ పట్టించుకోదు. భోజనం చేయకపోయినా, రాత్రి ఆలస్యంగా వచ్చినా పట్టించుకోదు. ఈమె ఏ రకమైన మనిషో అర్థంకావడంలేదు. ఈమెను విడిచిపెట్టి వేరే వివాహం చేసుకోవాలనుకొని కూడా పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! 1) జీవితంలో ఊహించినవన్నీ ఎవరికీ నెరవేరవు. నీ భావాలకు అనుగుణంగా లేదని భార్యను విడిచిపెట్టాలనుకోవడం ధర్మవిరుద్ధం. ఆమె శరీరం కఫప్రకోపంతో ఉండటం వల్ల ఆవిధమైన బుద్ధిమాంద్యం, శరీర మాంద్యం ఏర్పడింది. అందువల్ల ఇప్పుడు చెప్పబోయే మార్గాలు ఆచరించి నీభార్యను నీకనుగుణంగా తీర్చిదిద్దుకో. 1) లేత బెండకాయలు తెచ్చి ముక్కలుచేసి పిడికెడు ముక్కలు పాత్రలోవేసి ఒకగ్లాసు నీరు పోసి చిన్నమంటపైన ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందు

లో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి గోరువెచ్చగా పరగడుపున తాగించు. 2) పిడికెడు శుభ్రంచేసిన జిలకర ఉదయం నుండి సాయంత్రంలోపు కొద్దికొద్దిగా నోటిలోవేసుకొని చప్పరించి తినమని చెప్పు. 3) ఒకటి లేదా రెండువారాల పాటు ఆహారంలో కారం, ఉప్పు,పులుపు, తగ్గించమని చెప్పు. 4) రోజూ సాయంత్రంపూట గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె శరీరమంతా మర్దనచేసుకొని ఒకగంట ఆగి వేడినీటితో స్నానం చేయమని చెప్పు. 5) ఉదయం పరగడుపున ఎనిమిదిసార్లు నూలుబట్టలో వడపోసిన దేశవాళీ ఆవు మూత్రం పావుకప్పునుండి అరకప్పు వరకు సేవించమనిచెప్పు. 6) రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణం ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి అందులో ఒకచెంచా తేనెకూడా కలిపి ప్రతిరోజూ తాగమని చెప్పు. 7) వేపాకు, పసుపు నీటిలోవేసి మరిగించి వడపోసిన నీటితో మూత్రానికి వెళ్లినప్పుడల్లా శుభ్రం చేసుకోమని చెప్పు. ఈవిధంగా కొంత కాలంపాటుచేస్తే తెలుపు సమస్య అతి కొవ్వుసమస్య పరిష్కారమౌతయ్. మనిషిలో హుషారు, ఉత్సాహం పెంపొందుతయ్. శుభం!

కీళ్ళనొప్పుల సమస్య

శ్రీ సత్యనారాయణరావు - అన్నవరం.

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా భార్యకు కుడికాలు విపరీతంగా లాగుతోంది. నిల్చొనివుంటే తొడలలో పోట్లు పుడుతున్నయ్. వైద్యుల్ని అడిగితే ఎముకలు అరిగిపోయాయని చెప్పారు. నివారణోపాయం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! మీ శ్రీమతి గారికి కొన్నిజాగ్రత్తలు చెపుతాం పాటించండి. 1) ఆవాలనూనె 100గ్రా॥ తీసుకొని పొయ్యిమీదపెట్టి వేడిచేసి దించి అందులో ముద్దకర్పూరం పొడి 20గ్రా॥ వేసి కలిపి మూతపెట్టండి. ఈ తైలం రెండుపూటలా స్నానానికి గంటముందు తగినంత గిన్నెలోకి తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి తల నుండి పాదాలవరకు రుద్దండి. నరాలు ఎత్తుగా ఉబ్బినచోట పైపైన మాత్రమే నూనె లేపనం చేయండి. అక్కడ గట్టిగా రుద్దవద్దు. 2)నల్లతుమ్మబంక దొరికినంత తెచ్చి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా పగులగొట్టి బాండీలోవేసి చిన్నమంటపైన కొంచెం నేతితో వేయించి దించి దంచి పొడిచేయండి. ఆపొడితో సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువచేసుకోండి. రెండుపూటలా ఒకచెంచా పొడి చప్పరించి తిని ఒకకప్పు పాలు తాగించండి. 3) మంచి సొంఠి 50గ్రా॥ తీసుకొని చిన్నముక్కలు చేసి వేయించి దంచి పొడిచేయండి. ఆ పొడిలో100గ్రా॥ పాతబెల్లంకలిపిరోటిలో ముద్దలాగా దంచి సీసాలోపెట్టుకోండి. రెండుపూటలా ఆహారానికి తరువాత మూడునుండి అయిదు గ్రాముల ముద్ద బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరించమని చెప్పండి. క్రమంగా ఆమెసమస్య తీరుతుంది.

రక్తకణాల విచ్ఛిన్న సమస్య

వెంకటేష్ - మహబూబ్‌నగర్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నేను ఇంటర్‌చదువుతూ ఫెయిల్ అయ్యాను. అందుకు కారణం గత అయిదు సంవత్సరాలనుండి రక్తకణాల విచ్ఛిన్నవ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. అందుకే చదువులో వెనుకబడ్డాను. ప్రస్తుతం తాత్కాలికంగా అల్లోపతి మందులు వాడుతున్నాను. మా అమ్మనాన్నలది మేనరికపు వివాహం. ఇప్పటికి మూడుసార్లు రక్తం ఎక్కించారు. కాలేయం, పసరుతిత్తి (గాల్ బ్లాడర్) సక్రమంగా పనిచేయడంలేదని తెలిసింది. ఈసమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతారనే ఆశతో వ్రాస్తున్నాను.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! మేనరికపు వివాహాలలో ఇలాంటి సమస్యలున్న బిడ్డలుపుట్టడం జరుగుతుంది. ప్రస్తుతం నీవు ధైర్యంతో నిబ్బరంతో ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవాలి. నీ మనోధైర్యమే నిన్ను కాపాడగలుగుతుంది. బలహీనమైన కాలేయాన్ని బలవత్తరంగా మార్చుకొనే మార్గాలు మనచుట్టూ కోకొల్లలుగావున్నయ్. 1) ఒకమంచిరోజున పరిశుభ్రమైచోట పెరిగిన ఉత్తరేణిచెట్టుకు పూజచేసి దాని వేరును ఆకులను తెచ్చుకొని శుభ్రంచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈపొడి ప్రతిరోజూ పరగడుపున పావుచెంచా మొదలు పెట్టి అరచెంచా వరకు ఒకకప్పు ఆవుమజ్జిగలో కలిపి సేవిస్తూవుండాలి. 2) ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో దొరికే జఠామాంసి, తుంగగడ్డలు, సమభాగాలుగా తెచ్చుకొని దంచి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువచేసుకో. రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు మూడువేళ్లకు వచ్చినంత పొడి అరకప్పు మంచినీరుతో కలిపి తాగుతుండు. 3) శనగలు 50గ్రా॥ తీసుకొని నీరు కలిపి మెత్తగా ఉడికేవరకు ఉడకబెట్టి కొద్దిగా ఆ గుగ్గిళ్ళపైన (గుడాలు) సైంధవలవణంచల్లి ఉదయంపూట తినాలి. ఇలా పది హేనురోజులుతింటూ ఆహారంలో కారం విడిచిపెట్టాలి. ఆతరువాత 50గ్రా॥ శనగలను కొంచెం నేతితో వేయించి వాటిపైన కొంచెం సైంధవలవణం పొడి కలిపి మరో పదిహేను రోజులు తినాలి. ఇలాచేస్తుంటే దీర్ఘకాలికమైన కాలేయదోషాలు హరించిపోతయ్. నీవు ఒకసారి హైదరాబాద్‌కు వచ్చి కలిసి మరి కొన్ని సులభమార్గాలు తెలుసుకో. శుభం.

వంటిపై దద్దుర్ల సమస్య

శ్రీనివాసులు - కర్నూలు

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా వయసు 18సం॥లు. నాకు చర్మంమీద ప్రతిరోజూ దద్దుర్లు వస్తున్నయ్. ఎంతమంది వైద్యులకు చూపించినా, ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడంలేదు. ఇంగ్లీషు మందులువాడితే తాత్కాలికంగా తగ్గి మరలా వస్తున్నయ్. దయతో నాకు ఆయుర్వేదంలో మార్గం చూపించండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా!దొరగా వేయించిన వామును దంచి పొడిచేసి జల్లెడ పట్టుకోవాలి. దాంతోసమానంగా పాతబెల్లం కలిపి మెత్తగా దంచి రేగుపండంత మాత్రలు తయారుచేసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. రోజురెండులేదా మూడు పూటలా ఒకమాత్రను ఆవాలనూనెలో ముంచి తినాలి. ఇలాచేస్తుంటే నీసమస్య పరిష్కారమౌతుంది. దీంతోపాటు స్నానంచేసే ముందు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకనిమ్మ పండురసం, ఒకచెంచాఉప్పు కలిపి స్నానం చేస్తుండు క్రమంగా సమస్య తీరుతుంది. శుభం.

ఛాతీ జారిన సమస్య

దీపు - చిత్తూరుజిల్లా.

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన మహర్షి మామయ్య గారికి నమస్కారం.

అయ్యా! నా వయసు 20సం॥లు. నాకు స్తనాలు ఎక్కువగా పెరిగి వదులైపోయి కిందికిజారినయ్. వయసు మీరిన వాళ్ళకు ఎలా జారతాయో అలా జారినయ్. కాలేజీకి వెళ్ళాలంటే ఇబ్బందిగా వుంది. దయతో ఛాతి దృఢంగా మారేమార్గం చెప్పండి. దాంతోపాటు తొడలుకూడా లావుగా వుంటయ్. అవికూడా సన్నగా అయ్యేమార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! మీ సమస్యకు ఒక చక్కనిమార్గం తెలియజేస్తున్నాను. వాకుడుకాయలు, ఉత్తరేణివేర్లు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, అశ్వగంధ దుంపలు, ఆవాలు, గ్రంథితగరం, చెంగల్వకోస్టు వీటిని సమభాగాలుగా ఆయుర్వేద మూలికలమ్మే అంగళ్ళనుండి తెచ్చుకొని విడివిడిగా పొడిచేసి అన్నీకలిపి నిలువచేసుకో. తగినంత పొడి తీసుకొని కావాలసినన్ని మేకపాలు అందులో కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి రాత్రినిద్రించేముందు రొమ్ములపైన మధ్య బుడిపెభాగం విడిచిపెట్టి మిగిలిన భాగానికి లేపనంచేసి పైన దూది అంటించి బ్రాకట్టుకో. ఉదయంపూట స్నానం చేసేటప్పుడు శుభ్రంచేసుకో. ఈ విధంగా రోజూచేస్తుంటే జారినస్తనాలు తిరిగి దృఢంగా మారతయ్. ఈలేపనం వల్ల ఛాతీలోపలవున్న చెడునీరు బయటికి లాగవేయబడే క్రమంలో స్తనాలపైన సన్నటి గుల్లలు ఏమైనావస్తే రావచ్చు. అందుకు కంగారుపడకుండా వాటిపైన కొబ్బరినూనె రాస్తే అవి అణిగిపోతయ్. పట్టుదలతో సాధించి శుభం.

చనుమొనలు పగిలేసమస్య

సంగీత - అనంతపురంజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన మహర్షి మామయ్య గారికి నమస్కారం. నా వయసు 20సం॥. డిగ్రీ చదువుతున్నాను చనుమొనలపైన తీవ్రమైన పగుళ్లు వచ్చినయ్. క్రమంగా పగుళ్ళు అధికమై కుడి చనుమొన ఊడిపోయింది. ఇది ఏదైనా ప్రమాదానికి దారితీస్తుందేమోనని భయపడుతున్నాను. దయతో పరిష్కారం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! ఉదరంలో తీవ్రమైన పైత్యం ప్రకోపించినప్పుడు దాని ప్రభావంతో శరీరంలో ఎక్కడైనాపగుళ్ళు రావడం జరుగుతుంది. చదువుకునే మీలాంటి పిల్లలకు చదువుల ఒత్తిడివల్ల ఈ పరిస్థితి కలుగవచ్చు. ఏదో ప్రమాదం జరుగుతుందేమోనని కంగారుపడవద్దు. ఆ పగుళ్ళపైన గుగ్గిలంపొడి, వెన్నపూస కలిపి మెత్తగానూరిన మిశ్రమంగానీ లేక కలబందగుజ్జు, పసుపు కలిపి నూరిన మిశ్రమంగానీ లేపనంచేస్తుండు. దీనితోపాటు దోరగా వేయించిన జీలకరపొడి 100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన ధనియాల పొడి 100గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి100గ్రా॥ కలిపి వుంచుకొని పూటకు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా చప్పరించితిని మంచినీరు తాగుతుండు. వేడిచేసే వస్తువులు బాగా తగ్గించు. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

> **అనుభవాలు పంపండి !**
>
> **ప్రియమైన అభిమానులారా! మన పత్రికద్వారా జీ తెలుగు టీవిద్వారా మీరు పొందిన స్వానుభవాలను ఆలస్యం చేయకుండా గుండ్రంగావ్రాసి మీ ఫోటో జతపరచి మీ చిరునామా, ఫోన్‌నెంబర్ కూడా కలిపి పంపించండి. పాఠకుల అనుభవాలతో ప్రచురించబోయే గ్రంథంలో మీ పేరుకూడా ఉండేటట్లు ప్రయత్నించండి.**

హస్తప్రయోగ సమస్య

ఇంద్ర - గుంటూరుజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన మహర్షి మామయ్య గారికి నమస్కారం. అయ్యా! నా వయసు 19 సం॥లు. నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. మన ఆ యుర్వేదం పత్రిక చదివిన తరువాత ఆఅలవాటు మానుకున్నాను. కానీ ఆ దురలవాటువల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోయింది. మనసుపెట్టి చదవలేకపోతున్నాను. పుస్తకం పట్టుకోగానే నిద్రవస్తుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రా! ఎదిగే వయసులో కొన్ని సంవత్సరాలపాటు హస్తప్రయోగం ద్వారా శరీరానికి ప్రాణాధారమైన వీర్యశక్తిని వృధాచేసుకోవడంవల్ల సహజంగానే వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గిపోతుంది. దాంతోపాటురక్తంయొక్కఉత్పత్తికూడా తగ్గి మెదడుకు చాలినంత రక్తప్రసరణ జరుగదు. ప్రాణవాయువు అందదు. అందువల్ల కొంచెం చదవగానే వెంటనే మెదడు అలసిపోయి మత్తుగామగతగా నిద్రను తెప్పిస్తుంది. మనసు ఏకాగ్రతగా ఏ పనిచేయలేదు. అయితే, ఇంత మాత్రానికి భయపడవలసిన అవసరంలేదు. జరిగిపోయిన తప్పుగురించి ఒక్కక్షణం కూడా ఆలోచించకు. తిరిగి శరీరంలో మంచిరక్తాన్ని ఉత్పత్తి చేయగల పదార్థాలను వాడటానికి, ఆసనాలు, ప్రాణాయామంతో దేహపుష్టిని పొందడానికివెంటనే ప్రయత్నం ప్రారంభించు. వందరోజుల్లో తిరిగి మరలా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిగా మారతావ్. సెప్టెంబరు మాసపత్రికలో హస్తప్రయోగంతో వచ్చిన బలహీనతను పోగొట్టే అనేక సులభమార్గాలు ప్రచురింపబడివున్నయ్. వాటిని ఆచరించు. రోజూ జీటీవిలో వచ్చే ఆసనాలు, ప్రాణాయామం నేర్చుకొని చెయ్. శుభం.

ఛాతీ పెరగని సమస్య

కుమారిలక్ష్మీ - విజయవాడ

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన మహర్షి మామయ్య గారికి నమస్కారం. నా వయసు 22 సం॥. ఇంకా వివాహం కాలేదు. నాకు ఛాతీ సక్రమంగా ఎదగలేదు. మీరుచెప్పిన కొన్ని స్తనసౌందర్య మార్గాలు పాటిస్తున్నాను. దాంతోపాటు నా కళ్ళకింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడి ముఖం వికారంగా మారింది. ఈ సమస్య తీరే మార్గం చెప్పండి.

☛ ప్రియభారతపుత్రీ! రక్తహీనత ఏర్పడినప్పుడు కళ్ళకింద నల్లటివలయాలు ఏర్పడతయ్. అందువల్ల వెంటనే రెండుపూటలా ఒకక్యారెట్ 20గ్రా॥ బీట్రూట్, దేశవాళీ చిన్నటమోటాలు రెండు, కలిపి చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి తినడం ప్రారంభించు. నిద్రించేముందు రోజూ ఒకతీపి దానిమ్మపండు తిను. తరువాత ఒకటీస్పూన్ దేశవాళీ టమోటా రసంలో రెండుమూడు చుక్కలు నిమ్మరసం కలిపి వేలితోకలదిప్పి ఆ మిశ్రమాన్ని కళ్ళకింద వచ్చిన నల్లటి వలయాలపైన నిదానంగా సున్నితంగా నిద్రించేముందు మర్దనచెయ్యి. ఉదయం కళ్ళు కడుగుతూవుండు. జీ టీవీలో మన పత్రికలో కళ్ళకోసం చెప్పిన కంటి వ్యాయామం, కంటిమర్దన, త్రిఫలజలంతోకళ్ళు కడగడం వెంటనే ప్రారంభించు. తప్పకుండా ఆ వలయాలు పూర్తిగా హరించిపోతయ్. శుభం.

ముందుజాగ్రత్తచర్యలతో - ముగ్ధమనోహర సౌందర్యం - 3



(గతసంచిక తరువాయి)

- పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన తల్లులారా!బిడ్డలారా! గత పత్రికలలో తలలోచుండ్రు, తెల్లవెంట్రుకలు, వెంట్రుకలు ఊడటం మొదలైన సమస్యలకు అనేక సులువైనమార్గాలు చెప్పకున్నాం. వాటినిమీరు తూ.చ. తప్పకుండా ఆచరిస్తూ మీ శిరోజ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకుంటూ, ఇతరులకు కూడా నేర్పుతారని ఆశిస్తూ మరికొన్ని మంచిమార్గాలు చెప్పకుందాం.



పేనుకొరుకుడు ఎందుకొస్తుంది? ఎలా పోతుంది?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈ ఆధునిక విషయుగంలో పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడాలేకుండా లక్షలాదిమందికి పేనుకొరుకుడు సమస్య ఏర్పడుతుంది.

కొందరికి తలమీద అక్కడక్కడ గుండ్రంగా వెంట్రుకలు ఊడిపోయి నున్నగా మారడం మరికొందరికి తలమొత్తం ఊడిపోవడం ఇంకొందరికి మీసాలలో గడ్డాలలో వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం, మరి కొందరికి శరీరమంతా అన్నిఅవయవాలలో ఎక్కడా ఒక్క వెంట్రుక కూడా లేకుండా మొత్తం ఊడిపోవడం జరుగుతుంది.

ఆయుర్వేద మహర్షుల అభిప్రాయం ప్రకారం వివిధకారణాలవల్ల చర్మంపై చేరిన కంటికి కనిపించని సూక్ష్మజీవులనబడే కృములవల్ల వెంట్రుకలు ఊడిపోయి అక్కడ బోడితలలాగా మారడం జరుగుతుంది.

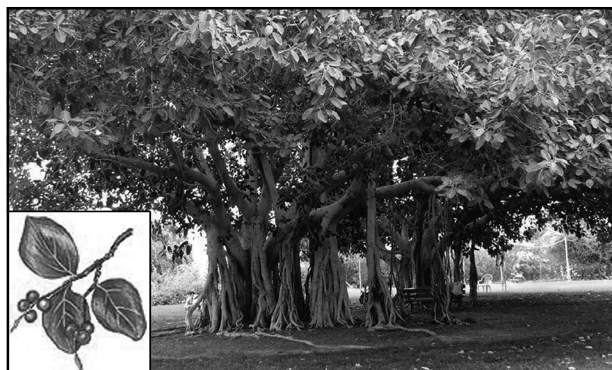
పేనుకొరుకుడు లక్షణాలు : శరీరంలో అధికమైన పిత్తం, వాతంతో కలిసి కుపితమైనదై వెంట్రుకల వేళ్ళలోకి వేగముగా ప్రవేశించడంవల్ల పిత్తముయొక్క ధాటికి వెంట్రుకలు ఊడిపోతయ్. మరుక్షణమే రక్తముతోకూడిన కఫము రోమరంధ్రాలను చేరి వాటిని మూసివేయడంవల్ల తిరిగి అక్కడ వెంట్రుకలు పుట్టకుండా వుంటయ్. దీనినే పేనుకొరుకుడు అంటారు. ఇది ముదిరి ముదిరి బట్టతలగా కూడా పరిణమిస్తుంది.

పేనుకొరుకుడుకు - ప్రఖ్యాతతైలం

త్రిఫలాలు అనగా కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికకాయ వీటి పై బెరడు ఒక్కొక్కటి 100గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని వాటిని గుంటగలగరాకు నిజరసంతో మెత్తగా గంధంలాగానూరి ఆ గంధంలో 300 గ్రా॥ పచ్చిగుంటగలగర నిజరసం కలిపి అందులో నల్లనువ్వులనూనె 300గ్రా॥ కలిపి పదార్థాలన్నీ కలిసిపోయేటట్లు కలగలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని కేవలం అయిదురోజులపాటు రోజూ రాత్రిపూట తలకు రాస్తూవుంటే పేనుకొరుకుడుతో వెంట్రుకలు వూడిపోయినచోట తిరిగి మరలా వెంట్రుకలు వృద్ధిచెందుతయ్.

మఱ్ఱిఊడలతో - మంచియోగం



మఱ్ఱిఊడలపొడి, ఉసిరికకాయలపొడి జఠమాంసిపొడి వీటిని మంచినీటితో మెత్తగాగంధంలాగానూరి ఆ ముద్దను తలకుపట్టించి బాగా ఎండిన తరువాత కుంకుడురసంతో తలకడుగుతూవుంటే పేనుకొరుకుడుపైన తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

తక్కలిఆకుతో - చక్కనియోగం

తక్కలిఆకురసం పేనుకొరుకుడుపైన రుద్ది అదే ఆకురసం ఒకటి లేక రెండుచెంచాల మోతాదుగా లోపలికి కూడా సేవిస్తుంటే తప్పకుండా పేనుకొరుకుడుపైన వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

పొగాకుతో - పొలుపైనయోగం

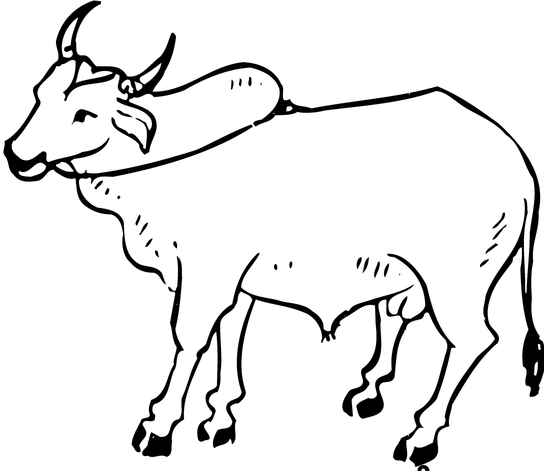
చుట్టలు చుట్టడానికి ఉపయోగించే మేలిరకమైన పాటిపొగాకు తెచ్చి కొంచెం నలగ్గొట్టి ఒకపాత్రలోవేసి అది మునిగేవరకు కొబ్బరినూనె వేయాలి. పైన మూతపెట్టి రెండ్రోజులపాటు నానబెట్టి ఆ తరువాత పొగాను బాగా పిసికి బట్టలోవడకట్టి నిలువచేసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఈ నూనెను తలకురాస్తూంటే పేనుకొరుకుడు, చుండ్రు, తలలోదురద, కురుపులు మొదలైన సమస్యలు హరించిపోతయ్.**(వచ్చేపత్రికలో బట్టతల-యోగాల గురించి తెలుసు కుందాం)**

ప్రకృతి అడుగుజాడల్లో గోవ్యవసాయం - 4

పంటలకు అమృతజలం - అమృతసంజీవని

శ్రీ కె.వి.రావు, ఫోన్ : 9989666505 కొల్లూరు; శ్రీ చలసానిదత్,విజయవాడ.

ప్రియమైన రైతన్నలారా! తరతరాలుగా మనదేశంలో రాజులకు రాజైన రారాజుగా, నేలతల్లికి ముద్దుబిడ్డలైన రైతన్నలు జాతిశ్రేయస్సులో ప్రధాన భూమికను పోషిస్తున్నారు. రైతేరాజని రైతే దేశానికి వెన్నముకని రైతే నవసమాజ నిర్మాణ ధురీణుడైన విధాతని ప్రాచీనశాస్త్రాలు ఎలుగెత్తి చాటినయ్. అందుకే ఓ రైతన్నల్లారా! మన స్వదేశీ సంప్రదాయ సేంద్రియ వ్యవసాయ విధానాలను తిరిగి చేపట్టి, నానాటికీ పతనమౌతున్న మనజాతికి పునరుజ్జీవనం కలిగించడంలో తిరిగి మీరు ప్రధానపాత్ర పోషించాలని ఈ పద్ధతుల్లో అనేక పరిశోధనలు చేసిన వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త శ్రీ కె.వి.రావు గారి అనుభవాలను మీకందిస్తున్నాం.



అమృతజలం - ఎలా తయారుచేయాలి?

భూమిలో పైరుబాగాపెరగడానికి ఉపయోగపడే సూక్ష్మక్రిములు, వానపాములు మొదలైనవి త్వరత్వరగా అభివృద్ధి చెందడానికి ఈ అమృతజలం ఉపకరిస్తుంది. కాబట్టి రైతులంతా ఈకింద చెప్పబోయే తయారీవిధానాన్ని చక్కగా అర్థంచేసుకొని అతిసులువుగా దీనిని తయారుచేసుకొని అధిక దిగుబడులను అత్యధిక లాభాలను పొందగలరని ఆశిస్తున్నాము.

కావలసిన ముడిసరుకులు : 1) దేశవాళీతాజాఆవుపేడ-10 కిలోలు; 2)దేశవాళీఆవునెయ్యి - పావుకిలో; 3) నల్లబెల్లం-అరకిలో (దీన్ని అరలీటరు మంచినీటిలో పానకంగా తయారుచేయాలి); 4) మంచినీరు -200 లీటర్లు; తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానము : ముందుగా ఒక డ్రమ్ములోగానీ మట్టితొట్టిలో గానీ పైన తెలిపిన పరిమాణాల్లో ఆవుపేడను, నెయ్యిని నల్లబెల్లం పానాకాన్నీ పోసి ఆ మూడుపదార్థాలు బాగా కలదిప్పాలి. ఆ మూడు పదార్థాలు రెండుగంటలపాటు బాగా కలిసిపోయేటట్లు చేతితో పిసకాలి. లేదా కనీసం అరగంట తక్కువకాకుండా పిసికి దానిలో మంచినీరు 200 లీటర్లు కలిపితే అమృతజలం తయారౌతుంది.

ఈ అమృతజల ద్రావణాన్ని అయిదురోజులపాటు నిలువ వుంచాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒకకర్రతో ఆ నీటిని కుడినుండి ఎడమకు, ఎడమనుండి కుడికి నీరు సుడిగుండంలాగా అయ్యేటట్లు తిప్పాలి. ఆ తరువాత ఆ నీటిని పొలంలో తేమగా వున్నప్పుడు కళ్లాపిలాగా చల్లుకోవచ్చు. లేదా పంటమొక్కలకు దగ్గరగా భూమిపై పోయవచ్చు. లేదా చిన్న పంటకాలువలో కలిపి మొక్కలకు అందేటట్లు కూడా చేయవచ్చు.

అమృతజలంవల్ల ప్రయోజనాలు : పైన తయారుచేసిన అమృతజల ద్రావణాన్ని ఉపయోగించిన తరువాత కొద్దిరోజులకు ఆ ప్రాంతంలో అంతకుముందు కనపడని విరివిగా కన్పిస్తుంటయ్. భూమిపొరల్లో పంటకు మేలు కలిగించే సూక్ష్మక్రిములు విస్తారంగా అభివృద్ధి చెందుతయ్. పంట లేతగావున్నప్పుడు ఈ జలాన్ని చల్లితే కొద్దిరోజుల్లోనే ఆకులు ముదురుఆకుపచ్చరంగులోకి మారతయ్. ఇలా మారడంవల్ల కిరణజన్యసంయోగక్రియ బాగా జరుగుతూ మొక్క ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. తద్వారా మేలైన పంట రైతుచేతికి వస్తుంది.

అమృతసంజీవని - ఎలా తయారుచేయాలి?

ఈ అమృతసంజీవని కూడా ఇంతకుముందు చెప్పిన అమృత జలం లాగే ఉపకరిస్తుంది. అయితే, అందులో చెప్పిన ఆవునెయ్యి ఇందులో వుండదు. ఆవునెయ్యి దొరకనివారు ఈ అమృత సంజీవని తయారుచేసుకొని వాడుకోవచ్చు.

కావలసిన ముడిసరుకులు : దేశవాళీ తాజాఆవుపేడ 10కేజీలు, దేశవాళీ ఆవుమూత్రం 10లీటర్లు, నల్లబెల్లం ఒకకిలో, మంచినీరు 200 లీటర్లు సేకరించుకోవాలి.

తయారీ మరియు వాడేవిధానం : ఇంతకుముందు చెప్పిన అమృతజలం తయారుచేసేపద్ధతిలోనే దీన్నికూడా తయారుచేయాలి. అమృతజలాన్ని ఎలా వాడమని వ్రాశామో అదేవిధంగా దీన్నికూడా వాడుకోవాలి. వీటి ఫలితాలుకూడా ఒకేవిధంగా వుంటయ్.

విత్తనశుద్ధి - ఎలా చేయాలి?

ప్రతిపంటకు వాడేవిత్తనాలుగానీ, నాటుమొక్కలుగానీ తప్పకుండా శుద్ధిచేయవలసిన అవసరంవుంది. అలా శుద్ధిచేయకుండా వాడుతూ

వుంటే అనుకున్న ఫలితం సాధించడం సాధ్యంకాదు. అందువల్ల భూమిలో వైరస్ అనబడే హానికారక సూక్ష్మజీవులు ఎక్కువగా వున్న ప్రాంతాలలో విత్తనాలను తాజా ఆవుపాలలో శుద్ధిచేయాలి. మిగిలిన ప్రదేశాలలో నీటిలో మూడుశాతంగా పంచగవ్య(ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుపెరుగు, ఆవుమూత్రం, ఆవుపేడ సమంగా కలిపినది) కలిపిన మిశ్రమంతోగానీ లేక అయిదు శాతం సి.పి.పి.కలిపిన నీటితోగానీ శుద్ధి చేయాలి.



ఒకకిలో విత్తనాలకు 50 మి.లీ. ఆవు పాలనుగానీ, పంచగవ్య నీటిని గానీ ఉపయోగించాలి. శుద్ధిచేసిన తరువాత ఆ విత్తనాలను నీడలో ఆరబెట్టి నాటుకోవాలి.

మొక్కలు, చెరుకుముచ్చలు మొదలైనవాటిని పై ద్రావణాల్లో 30 నిముషాలపాటు ఉంచి తరువాత తీసి నాటుకోవాలి. మొక్కల వేరు భాగము మాత్రమే పై ద్రావణాలలో 30 నిమిషాలపాటు ఉంచాలనే విషయం మరిచిపోకూడదు.

ఈవిధంగా శుద్ధిచేయబడ్డ విత్తనాలుగానీ, మొక్కలుగానీ ఎక్కువ మొలకలతో మొలవడమేకాక సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో పెరిగి క్రమంగా మంచిదిగుబడికి కారణమౌతయ్.



రైతులకు సూచన : పైన తెలిపిన రెండురకాల ద్రావణాలలో ఏదో ఒకటి తయారుచేసుకోవడం వాడటం కష్టమైనపనికాదు. శ్రద్ధతో విశ్వాసంతో మంచిదిగుబడిని సాధించాలనే లక్ష్యంతో రైతులంతా ఈ ప్రక్రియను అమలుచేయడానికి చిత్తశుద్ధితో కృషిచేసి లాభంపొంది తమ అనుభవాలను వ్రాసి పంపవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ యస్.కె. షకీరా సాబీద్, నెల్లూరు.	రూ.10,000.00
శ్రీమతి, శ్రీకళ్యాణి కరణ్మాయి, కృష్ణసాయి, భానూర్	రూ.10,000
శ్రీమతి గద్దె కృష్ణవేణి అయ్యరాజు, విశాఖపట్టణం	రూ. 5,500.00
కీ॥శే॥ కృష్ణమూర్తి, నిజాంపేట్	రూ.1,116.00
శ్రీమతి పి. శాంతమ్మ, హైదరాబాద్	రూ.1,116.00
శ్రీమతి యం. వెంకటసుబ్బమ్మ, గుత్తి	రూ.1,116.00
నిడదవోలు పద్మావతి, తణుకు	రూ.1000.00
అనపెద్ది రమాదేవి, ఏలూరు	రూ.1000.00
జయంతి రమేష్, రాయదుర్గం	రూ.700.00
డా॥. యస్.వెంకటేశ్వచార్యులు, కృష్ణాయపాలేం	రూ.560.00
డా॥యస్. వెంకటాచార్యులు, కృష్ణాయపాలెం	రూ.560.00
సత్తి మూలారెడ్డి, తణుకు	రూ.516.00
శ్రీ ఎ. వాసుదేవరావు, తణుకు.	రూ.501.00
డా॥ డి. బ్రాహ్మానందం, తణుకు. ప.గో.జిల్లా	చూ.500.00
కలిదిండి సుబ్బరాజు, కలగంపూడి	రూ.500.00
సమీర్, చెన్నై (ప్రతినెల)	రూ.500.00
రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
వారం సూర్యాన్నారారాయణ, సింహాచలం	రూ.500.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్, హైదరాబాద్	రూ.300.00
జి.వి. సుబ్రహ్మణ్యం శాస్త్రి, కుల్లా, తూ.గోజిల్లా. (నెలకు)	రూ.100.00

జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హేమవతి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
చిక్క శేషగిరిరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
యం.తులశమ్మ,రాయదుర్గం	(నెలకు)	రూ.100.00
బి. పండరీరావు, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా		రూ.251.00
శ్రీమతి ప్రభావతి కాశిదాస్ శ్రీ పి. పార్వతిబాయి శ్రీ రొకణ అనంతయ్య శ్రీ కె. జగదీశ్వర్ రెడ్డి శ్రీ యస్. రాంచంద్రయ్య శ్రీ యం. రామప్ప శ్రీ కె. సాయన్న శ్రీ నాగమణిబాయి, గోపాల్‌రావు శ్రీ పి. రవికిరణ్	మ. న. జిల్లా	రూ.1,554.00
దాసరి కాశీవిశ్వనాథ్, రావులపాలెం		రూ.200.00
కరుటూరి విశాలక్ష్మి, ఉంద్రాజవరం		రూ.300.00
నూలి భైరవమూర్తి, తణుకు		రూ.200.00
గీత, ధర్మప్రచార పరిషత్		రూ.200.00
కొండ శంకరయ్య, గోదావరిఖని		రూ.500.00

గర్భాశయంలో, రొమ్ముల్లో గడ్డలతో బాధపడే మహిళలారా!

-పండిత ఏల్చూరి

గడ్డలను కరిగించుకొని మిమ్మల్ని మీరే కాపాడుకోండి!



గర్భాశయంలో - రొమ్ముల్లో గడ్డలు ఎందుకు పుడుతున్నయ్?

మనుషులు పుట్టుకతోటే సుఖానంద జీవులుగా పుడుతున్నారు. కష్టం లేకుండా బాధతెలియకుండా చాలా సుఖంగా, సులువుగా జీవితం గడపాలని కోరుకుంటారు.

కానీ, శ్రమైకజీవన సౌందర్యమే ఆరోగ్యమనే మహాభాగ్యాన్ని అందివ్వగలదని కనీస శారీరకపరిశ్రమ ప్రతిరోజూ శరీరానికి వుండాలని ఎన్ని విధాల చెప్పినాకూడా, అదే నిజమైన సత్యమని తనకు తెలిసినా కూడా శ్రమచేయడానికి కృషి కొనసాగించడానికి ప్రయత్నించరు. ఈ బుద్ధిమాంద్యం ఈ సోమరితనం ఈ అజ్ఞాన అలసత్వాలే అన్ని రోగాల ఉత్పత్తికి మూలమౌతున్నయ్. ఈనాడు మనమహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు కూడా కారణం ఇదే.

వివాహితలు, అవివాహితలు లక్షలాదిమంది ఈనాడు గర్భాశయంలో గడ్డలతో, అండాశయాలలో నీడిబుడగలతో, రొమ్ములలో

గర్భాశయదోషాలు అశ్రద్ధచేసినా గర్భాశయం తీసివేయించుకున్నా ఎలాంటి దుష్పరిణామాలు దు:ఖాన్ని కలిగిస్తాయో తెలుసుకోండి. - 3

వుండ్లతో ఆసుపత్రులచుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ, ఈ గడ్డలు భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్‌గడ్డలుగా రూపాంతరం చెందే అవకాశ ముంటుందని వైద్యులు చెప్పిచెప్పగానే వెంటనే ఆయాభాగాలను శరీరంనుండి పూర్తిగా తొలగించుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. కానీ కొంతకాలంపాటైన ఇతర ప్రయత్నాలుచేసి ఈ గడ్డలను కరిగించుకుందామని మాత్రం స్త్రీలు ఆలోచించడం లేదు.

గర్భాశయం తీసివేస్తే నెలనెలా బహిష్టు సమస్య వుండనే వుండదని పిల్లలు పుట్టిన తరువాత దానితో అవసరమే లేదని, తీసివేయించుకున్న తరువాత హాయిగా ఆనందంగా జీవించవచ్చని మహిళలు భ్రమపడుతున్నారు.

ఆ భ్రమలోనే వ్యాపార దృక్పథంగల వైద్యులకుచిక్కి శస్త్రచికిత్సల ద్వారా గర్భాశయాన్ని తీసివేయించుకొని ఆ తరువాత గత మాస పత్రికల్లో చెప్పినవిధంగా అనేకమైన వికృతరోగాలతో యమ యాతనలు పడుతున్నారు. అలాంటి దుస్థితి ఏర్పడకుండా ఆ గడ్డలను కరిగించుకునే మార్గాలు తెలుసుకొని ఆచరించవసిందిగా కోరుతున్నాం.

గడ్డలను కరిగించుకోవడం ఎలా?

ప్రియమైన మహిళామతల్లులారా! ఈ సమస్య వివాహితులకు, అవివాహితులకు కూడా ఏర్పడుతుంది కాబట్టి శ్రద్ధతో, విశ్వాసంతో, పట్టుదలతో నిర్భీతితో ఈ క్రిందివిధంగా కృషిచేయండి.

❖ గోమూత్రసేవనం :దేశవాళీ ఆవుల మూత్రంతో తయారుచేసిన గోఅర్కం రెండుచెంచాల మోతాదుగా అరకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకొని ఉదయం పరగడుపున సేవించి ఒకగంటవరకు మరేమి సేవించకండి.

ఓ మహిళా! నీవు మారకతప్పదు : ప్రియమైన ఆధునిక మహిళా సోదరీమణులారా! మీలో అధికశాతం మందికి రోజు రోజుకు శ్రద్ధ తగ్గిపోతూ అలసత్వం పెరిగిపోతూవుంది. ఇతర విషయాలపట్ల శ్రద్ధ లేకపోయినా పర్వాలేదుగానీ మీపట్ల మీకుకూడా శ్రద్ధ, జాగ్రత్త, ముందుచూపు లేకపోవడమనేది జాతి దౌర్భాగ్యంగా భావించవచ్చు. ఎందుకంటే ఏ ఇళ్ళు సుఖంగా, సంతోషంగా ఆరోగ్యవంతంగా మనుగడ సాగించాలన్నా ఆ ఇంటిస్త్రీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలిగా వుంటేనే అది సాధ్యమౌతుంది. ఎప్పుడైతే స్త్రీ రోగిష్టిగా మారుతుందో ఆ క్షణంనుండే ఆ ఇల్లు నరకప్రాయంగా మారుతుంది. అందువల్ల మీరు మీపట్ల శ్రద్ధ వహించడమే దేశాన్ని రక్షించడంగా భావించి మీ గర్భాశయాన్ని అండాశయాన్ని రోగగ్రస్తం కాకుండా కాపాడుకోవడానికి, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను గర్భాశయం తీసివేయించుకునే దుస్థితి కలుగకుండా వుండటానికి కృషిచేస్తూ అనుక్షణం జాగరూకులై ఉండవలసిందిగా కోరుతున్నాము.



ఔ కలబందసేవనం : కలబందగుజ్జు 20గ్రా॥ మోతాదుగా ఏడుసార్లు నీటిలో ముంచి విదిలించి జిలకరపొడి, పసుపుపొడి, పటికబెల్లంపొడి కలిపిన చూర్ణం ఒకచెంచా మోతాదుగా ఆ గుజ్జుకు అద్ది సాయంత్ర సమ యంలో పొట్టఖాళీగా వున్నప్పుడు లోపలికి సేవించండి.

ఔ కషాయ సేవనం: అశోకచెట్టుబెరడు లేదా అశ్వత్థ (రావిచెట్టు) వృక్షం యొక్క బెరడు సంపాదించి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి చూర్ణం చేయండి. ఆ చూర్ణం ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒక గ్లాసునీటిలోవేసి అరగ్లాసుకు మరిగించి వడపోసి దాన్ని రెండుభాగాలుగా చేసుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా సేవించండి.

ఔ మట్టిపట్టి : పరిశుభ్రమైన రేగడిమట్టి లేదా కాలువల్లో ప్రవహించే



నీటిఒడ్డునవుండే మట్టి లేదా కుండలుచేసేమట్టి సేకరించుకొని ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోండి. జీ టీవిలో చెప్పిన విధంగా ఆ మట్టిలో నీరుకలిపి పిసికి సిద్ధం చేసుకోండి. ఒకనూలుబట్టను గర్భాశయంపైన రొమ్ములపైన వేసుకొనడానికి తగినంతగా తీసుకొని ఆ బట్టను తడిపి పిండి విదిలించి దానిపైన తగినంత మట్టిముద్దను పెట్టి ఒక అంగుళం మందంవుండేవిధంగా వెడల్పుగా దీర్ఘచతురస్రాకారంగా పరచి నాలుగు వైపులా బట్టను దానిపైకి మడిచి దాన్ని పొత్తికడుపుపైన రెండువైపులకు సరిపడేవిధంగా పెట్టుకోవాలి. అలాగే, రొమ్ముకు సరిపడేవిధంగా మరొకపట్టీ తయారుచేసుకొని రొమ్ముపైనవేసుకొని గొంతువరకు దుప్పటికప్పుకొని అరగంటపాటు విశ్రాంతి తీసుకొని ఆ తరువాత పట్టీలు తీసివేయాలి. ఒకసారి వాడిన మట్టి మరలా పనికిరాదు.

ఈవిధంగా రెండుపూటలా పొట్టఖాళీగా వున్న సమయంలో ఈ మట్టిపట్టీలను వేసుకోవాలి.

ఔ ప్రాణాయామం : ఉదయం, సాయంత్రంవేళల్లో ఆహారం



సేవించేముందు 1) కపాలభాతి ప్రాణాయామం, 2) ఉదరచాలనం 3) ఉడ్యానబంధం 4) భస్త్రిక ప్రాణాయామం ఆచరించాలి. ఈ విధానాలు అనేకసార్లు మన టీవిప్రసారాలలో చేసి చూపించడం జరిగింది. కార్యక్రమాలు చూస్తూ నేర్చుకోవలసిందిగా పాఠకులను కోరుతున్నాం.

ఔ ప్రాణాయామానికి ముందుగానీ, తరువాత గానీ వారి వారి అనుకూలతను బట్టి కొన్ని ఆసనాలు, వ్యాయామం కూడా ఆచరించాలి. 1) ఉత్థానపాదాసనం 2) పవనముక్తాసనం 3) ఉదరాకర్షణాసనం 4) భుజంగాసనం 5) శలాభాసనం వేయాలి. వ్యాయామాలలో శీతాకోక చిలుక వ్యాయామం, ఛాతీ వ్యాయామం, చేతులు, భుజాల వ్యాయామం ఆచరించాలి.

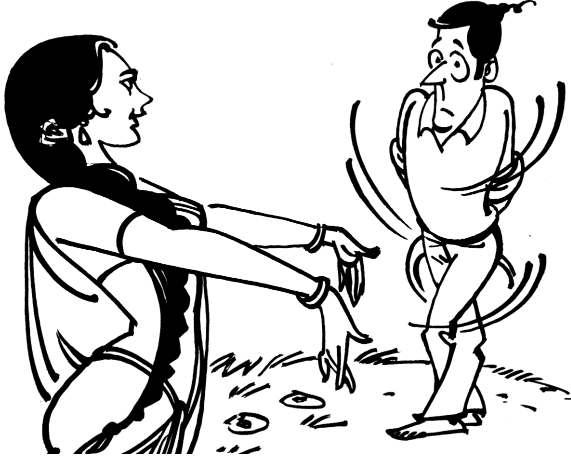
ఔ పైన తెలిపిన ప్రాణాయామ పద్ధతులు ఆసన విధానాలు వ్యాయామ విధానాలు అర్థంకాకపోతే స్వయంగా వచ్చి నేర్చుకొని ఆచరించాలి.

ముగింపు :ఈ విధంగా చెప్పినవి చెప్పినట్లుగా ఆచరిస్తూ సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థాలను సేవిస్తూ నెలా నెలా బహిష్టు సక్రమంగా వచ్చేటట్లుగా జాగ్రత్తపడుతుంటే ఖచ్చితంగా వంద రోజులలో ఈ గడ్డలు కరిగిపోతయ్. ఇప్పటికే ఎంతోమంది ఈ విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులై వారి అనుభవాలను కూడా మన పత్రికలో ప్రచురించారు. కాబట్టి తొందరపడి శస్త్రచికిత్సలకు గుర్రై ఆ తరువాత చిత్రహింసలపాలు కావద్దని మా ప్రియసోదరీమణులకు సూచిస్తున్నాం.

(వచ్చేసంచికలో గర్భాశయానికి సంబంధించిన మరికొన్ని వివరాలు తెలుసుకుందాం)

చిన్న చిన్న రోగాలు - చిత్రమైన యోగాలు

- పండిత ఏల్చూరి



అండవృద్ధికి - అద్భుతయోగం

ఆముదపుచెట్టునుండి వేరును గ్రహించి కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి. ఈపొడిని ఒకకప్పు వేడి పాలలో 4గ్రా॥ మోతాదుగా కలిపి అందులో ఒకచెంచా వంటాముదం కూడా కలిపి ఉదయం పరగడుపున సేవించాలి. దీనివల్ల రెండు మూడుసార్లు అదనంగా విరేచనమైన కంగారుపడనవసరంలేదు. అవసరమైతే మోతాదు తగ్గించి మొదలు పెట్టి క్రమంగా తగ్గించు కోవచ్చు. ఇది వరుసగా పదిహేను రోజులపాటు పాటిస్తే అండకోశాల వృద్ధి, వాపు, పోటు తగ్గిపోయి అండాలు సమానంగా తయారౌతయ్.

వృషణాలకు పైలేపనం : వెర్రిపుచ్చ చెట్టు వేరు తెచ్చి ఆరబెట్టి దానిని నీటితో సానరాయిమీద అరగదీసి ఆగంధాన్ని వాచిన వృషణాలపైన పట్టులాగా వేస్తుంటే తొందరగా వాపు తగ్గిపోతుంది.

నీళ్ళవిరేచనాలకు నేర్పైనయోగం

నీళ్ళవిరేచనాలు అయ్యే రోగిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టాలి. ఎండు ఉసిరికాయల పైబెరడు 250 గ్రా॥ తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా ముద్దలాగా నూరి రోగియొక్క బొడ్డుచుట్టూ ఒక చక్రంలాగా పొట్టకు అతుక్కునేటట్లుగా అంటించాలి. సిద్ధంచేసుకొని వున్న అల్లంరసం ఆచక్రంమధ్యలో అనగా నాభిలోవుండేటట్లుగా పోయాలి. దీనివల్ల లోప లికి ఏఔషధం వాడేఅవసరం లేకుండా నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

కలబంద లోపలిగుజ్జును మంచినూనెలో వేసి మరిగించి వడపోసి తలకు రాస్తుంటే జుట్టు దృఢంగా నల్లగా పెరుగుతుంది. తల చల్లగా వుండి హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

అతిసారానికి - అతివిలువైన మార్గం

దాల్చినచెక్కను మెత్తగా పొడిచేసి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు రెండుగ్రాముల మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీటిలో కలిపిసేవిస్తుంటే అతిసారం ఆగిపోతుంది. పిల్లలకు వారి వయసునుబట్టి మోతాదు తగ్గించి వాడుకోవాలి.

సర్వశిరోరోగాలకు - సులభయోగం



రోజూ ఉదయంపూట 100గ్రా॥ నీటిని ముక్కుద్వారా తాగడం నిదానంగా అలవాటుచేసుకోవాలి. దీనినే నాసాజలపానం అని పిలు స్తారు. ఇలా ముక్కుతో నీరు త్రాగడానికి కొన్నిరకాల పరికరాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చినయ్. వాటిద్వారా ఈవిధానాన్ని సాధన చేయ వచ్చు.

ఈ అభ్యాసంవల్ల సాధకుల ధారణాశక్తి జ్ఞాపకశక్తి అనూహ్యంగా పెరుగుతయ్. కళ్ళకు గరుత్మంతునివంటి నిశితమైన నిర్మలమైన దృష్టి కలుగుతుంది. వెంట్రుకలు ఎల్లవేళలా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ వుంటయ్. ఈ విధంగా శిరస్సుకు సంబంధించిన అన్ని అవయవాలు క్రమక్రమంగా పరిశుభ్రమై సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమౌతయ్.

ఆగినబహిష్టుకు - ఆహారమార్గం



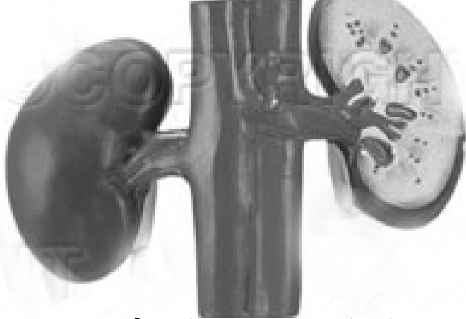
సోపుగింజలు 25 గ్రా॥, పాతబెల్లం 50 గ్రా॥ ఈ రెండింటిని కలిపి మెత్తగా దంచి ముప్పావు లీటరు మంచినీటిలో కలిపి చిన్నమంటపైన పావులీటరు కషాయం మిగిలేటట్లు మరిగించి దించి వడపోయాలి. ఈ కషాయాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున గోరువెచ్చగా సేవిస్తుంటే ఆగిన ఋతురక్తం మరలా జారీఅవుతుంది.

కామెర్లకు - కమ్మనియోగం



ముల్లంగిదుంప ఆకులు తెచ్చి కడిగి దంచి తీసిన రసం ఒక కప్పు మోతాదుగా ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ చప్పిడిపథ్యం పాటిస్తుంటే కామెర్లవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

మూత్రపిండనొప్పులకు - ముచ్చటైనయోగం

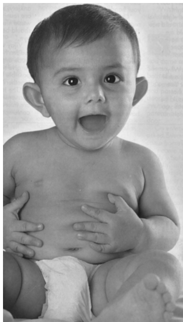


పావురాళ్ళరెట్టలో వుండే తెల్లటిపదార్థాన్ని వేరుచేసి మెత్తగా దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణం మూడుచిటికెల మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తుంటే మూత్రపిండాలలోవచ్చే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

మూత్రపిండరాళ్ళను - పగులకొట్టేయోగం

ఉలవలపొడి 8గ్రా॥, సైంధవలవణంపొడి 3గ్రా॥, వెంపలిచెట్టు చూర్ణం 2గ్రా॥ వీటిని అరలీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేటట్లుగా మరిగించి వడపోసి ఒక్కమోతాదుగా మూడుపూటలా ఈ విధంగా తాగుతుంటే అయిదారురోజుల్లో మూత్రపిండంలో ఏర్పడిన రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

చిన్నపిల్లల - సమస్తవ్యాధులకు



వాము, మిరియాలు, సొంఠి, ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ మోతాదుగాను నల్లఉప్పు 20 గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకోవాలి. పదార్థాలను కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి అతిమెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణంలో కుక్కపొగాకు ఆకురసం తగినంత కలిపి మాత్రకట్టుకు వచ్చేంతవరకు రోటిలో బాగానూరి ముద్దగా తయారు చేయాలి. ఈ ముద్దను శనగగింజంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి అవి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున ఈ క్రింద తెలిపిన అనుపానంతో రెండుపూటలా సేవింపచేయాలి.

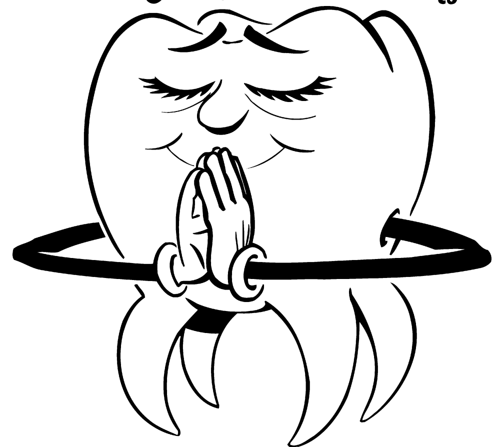
అనుపానము : సైంధవలవణం మూడిచిటికెలు, వాము మూడు చిటికెలు కలిపి ఒకకప్పు నీటిలోవేసి అరకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా చేసి రెండుపూటలా మాత్ర వేసినప్పుడు అనుపానంగా ఈ కషాయం గోరువెచ్చగా తాగిస్తుంటే పిల్లల సమస్తవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

మర్మాంగబలానికి - మర్మమైనయోగం



చుక్కల మోతాదుగా ఆలీవ్‌తైలం సున్నితంగా లేపనంచేయాలి. అంగం యొక్క ముందుభాగాన్ని వదలి వెనుకభాగానికి మాత్రమే నూనె ఇంకేటట్లుగా రుద్ది ఉదయం స్నానంచేసేటప్పుడు శుభ్రంచేసుకోవాలి. ఈవిధంగా వరుసగా 40 రోజులపాటు చేస్తుంటే అంగబలహీనత, అంగకృశత్వం మొదలైన సమస్యలు హరించిపోయి మర్మాంగం దృఢంగా మారుతుంది.

దంతదృఢత్వానికి - దంతచూర్ణం



పొంగించిన పటికపొడి 50గ్రా॥, సైంధవలవణంపొడి 50గ్రా॥ మెత్తగా దంచిన తుమ్మబొగ్గులపొడి 100గ్రా॥ తీసుకొని ఈ మూడింటిని ఒకపాత్రలో వేసి బాగా కలపాలి.

ఈ చూర్ణంతో రోజూ పళ్ళుతోముతూవుంటే పళ్ళు, చిగుళ్ళు గట్టిపడతయ్. నోటి దుర్వాసన, నోటిలోవచ్చే పుండ్లు హరించిపోయి పళ్ళు తెల్లగా ముత్యాల్లాగా ప్రకాశిస్తయ్.

జీ టీవీలో చెప్పిన - ప్రత్యేక గృహయోగాలు



మూర్ఛలకు - వెల్లుల్లి మాత్రలు

తయారీవిధానం : దేశవాళీ వెల్లుల్లిగడ్డలను తీసుకొని పై పొరను తీసి లోపలి పాయలను దంచి తీసినరసం 100గ్రా॥ తీసుకోవాలి. అలాగే మేలిరకమైన నల్లనువ్వులు 100గ్రా॥ తీసుకోవాలి. నల్లనువ్వులను మట్టి మూకుడులో చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన పొడి 100గ్రా॥ సిద్ధం చేసుకొని దానిలో వెల్లుల్లిరసం కలిపి రోటిలోవేసి మెత్తగా నూరాలి. మాత్రకట్టుకు వచ్చిన తరువాత శనగగింజంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి పూర్తిగా ఎండిపోయేంతవరకు నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి రోగులవయసునుబట్టి పూటకు ఒకటి లేక రెండుమాత్రలు గోరువెచ్చని నీటితో ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగా మూర్ఛరోగం హరించిపోతుంది.

జాజికాయ దండ : బాగా పుష్టిగా నిండుగా వున్న ఇరవైఒక్క జాజికాయలను తీసుకొని మధ్యలో రంధ్రంచేసి మందమైన దారం ఎక్కించి పూసపూసకు మధ్య ముడివేసి దండలాగా తయారుచేసి మూర్ఛరోగి మెడలో ఎల్లప్పుడు వేసివుంచాలి.

ఆహారనియమాలు : మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోవడం ప్రధానమైన బాధ్యత. ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనం అయ్యేటట్లు రాత్రిపూట త్రిఫలకల్పచూర్ణం అరచెంచా నుండి ఒకచెంచావరకు గోరువెచ్చని నీటితో సేవించాలి. అలాగే, జలుబు, దగ్గు, జ్వరము, రాకుండా చూసుకోవడం కూడా ప్రధానమైన విధి. ఇందుకోసం రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసిన దేశవాళీ ఆవుమూత్రం వయసునుబట్టి రెండుచెంచాలనుండి అరకప్పువరకు ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుండాలి.

దోసకాయ, బెండకాయ, సొరకాయ (ఆనబకాయ) వంటి నీరు అధికంగా గల కూరగాయలు, ఆలుగడ్డలు, పెరుగు, కొత్తబియ్యం, చల్లని ఆహారపదార్థాలు, చల్లని పానీయాలు వంటి వాతకర పదార్థాలు నిషేధించాలి. ఇంట్లోకొట్టుకున్న పసుపును కూరల్లో వాడుకోవాలి.

చర్మవ్యాధులకు - చక్కనిమార్గాలు

తయారీవిధానం : మంజిష్ఠ, కరక్కాయబెరడు, తానికాయ బెరడు, ఉసిరికకాయబెరడు, కటుకరోహిణి, వస, దేవదారుచెక్క, తిప్పతీగ, వేపచెక్క, సమానభాగాలుగా తీసుకోవాలి. ఈ పదార్థాలను విడి విడిగా చూర్ణాలు చేయాలి. ముఖ్యంగా వసకొమ్ములను ఒకరోజు నీటిలోనానబెట్టి నీరు తీసి చితకగొట్టి ఎండించి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. మొత్తం చూర్ణాలను కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : పైన తయారైన చూర్ణాన్ని ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా మోతాదుగా వేసి ఒకకప్పు కషాయంగా మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా ఐనతరువాత ఒకచెంచా తేనె కలిపిగానీ, కలపకుండా గానీ ఆహారానికి గంటముందు రెండుపూటలా సేవించాలి. **(లేక)**

సొంత్యాదిచూర్ణం : చర్మవ్యాధి కొత్తగా మొదలైనవారు చిన్న వయస్సులోవున్న బాలబాలికలకు ఇప్పుడు చెప్పబోయే సులువైనమార్గం ఆచరించాలి. సొంఠి, వేపాకు, ఉసిరికకాయలపొడి సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. సొంఠిని వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. వేపాకును నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. మూడుచూర్ణాలు కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

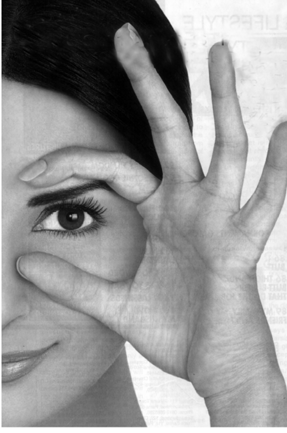
రోజూ మూడుపూటలా పూటకు పిల్లలకు ఒకటినుండి రెండు గ్రాముల మోతాదుగా పెద్దలకు మూడునుండి అయిదు గ్రాముల మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో సేవించాలి.

ఆహారనియమాలు : రక్తదోషాన్ని పుట్టించే పదార్థాలను



విసర్జించాలి. ముఖ్యంగా మాంసాహారం, చేపలు, గుడ్లు, వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ వంటి పదార్థాలను పూర్తిగా మానుకోవాలి.

ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించివాడాలి. మామూలు ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవలవణం, పులుపుకు బదులుగా పాతచింతపండుగానీ, నిమ్మరసంగానీ మామిడి వగురుగానీ ఉపయోగించాలి. పచ్చిమిర్చి నిషేధించాలి. ఈ నియమాలు పాటిస్తుంటే క్రమంగా చర్మవ్యాధి హరించిపోతుంది.



తిరుగులేని కంటిచూపుకు త్రిఫలాఘృతం

తయారీవిధానం : కరక్కాయలబెరడు 100గ్రా॥, తాని కాయల బెరడు 100గ్రా॥ ఉసిరికాయలబెరడు 100గ్రా॥, మంచినీరు 3 లీటర్లు, ఆవునెయ్యి 250గ్రా॥ సేకరించుకోవాలి. ముందుగా త్రిఫలాలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగానలగ్గొట్టి మూడులీటర్ల మంచి నీటిలో వేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయంపూట ఒకలీటరు కషాయం మిగిలేవరకు చిన్న మంటపైన నిదానంగా మరిగించాలి. దించి వడపోసి ఆ కషాయంలో ఆవునెయ్యి 250 గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపైన కషాయమంతా ఇగిరిపోయి నెయ్యిమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసు కోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ త్రిఫలాఘృతాన్ని పూటకు పెద్దలకు ఒకచెంచా మోతాదుగాను, పిల్లలకు వయసునుబట్టి పావుచెంచా నుండి అరచెంచా మోతాదుగాను తినిపిస్తుంటే క్రమంగా కంటిమసకలు, కంటి నరాల బలహీనత వంటి కంటిసమస్యలు హరించి కళ్ళకు మంచి దృష్టి సహజంగా ఏర్పడుతుంది.

దీనితోపాటు నయనసౌందర్యానికి మరోమార్గాన్ని కూడా మీకోసం ఈ దిగువ వ్రాస్తున్నాం. అందుకొని తయారుచేసుకోండి.

నయనామృతం : సీమబాదంపప్పులను ఒకరాత్రి వేడినీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పైతోలుతీసి దంచి ఎండించి చేసిన పొడి 250గ్రా॥ దోరగా వేయించి దంచిన గసగసాలపొడి 100గ్రా॥, ఆవునేతిలో వేయించిన తెల్లమిరియాల చూర్ణం 50గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 100గ్రా॥ తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ పరగడుపున ఒకచెంచా పొడి ఒకకప్పు వేడివేడి పాలలో కలిపి తాగుతుంటే క్రమంగా మూడునుండి ఆరు మాసాలలో అద్దాలు వాడే అవసరం లేకుండా దృష్టి సౌందర్యం కలుగు తుంది.



నియమాలు : రోజూ కంటిమర్దన, కంటి వ్యాయామం చేయాలి. పొన్నగంటికూర, లేత మునగాకుకూర, తెల్లగలిజేరుకూర, గుంటగలగరాకు పచ్చడి, క్యారెట్ పానీయం, వీలునుబట్టి దొరికిన వాటిని సేవించాలి. ఆహారంలో ఆవునెయ్యి సమృద్ధిగా వాడాలి. నిద్రించేముందు అరికాళ్ళకు ఆవునెయ్యి బాగా మర్దన చేయాలి.



అధికరక్తపోటుకు - రంజైనమార్గం

తయారీవిధానం : మనం కూరగా వండుకొనే సొరకాయముక్క (ఆనబకాయ) 150 గ్రా॥ తీసుకొని ముక్కలుగా తరిగి మెత్తగానూరి కూరలువండే ప్రెషర్‌కుక్కర్‌లో వేసి అందులో అరలీటరు మంచినీరు పోసి బాగా కలపాలి. ఆ తరువాత మూతపెట్టి మంటపెట్టాలి. అది ఉడికేటప్పుడు ఒకసారి కూత (విజిల్) రాగానే పాత్రను దించి నిదానంగా మూతతీసి లోపలి పదార్థాన్ని ఒకగ్లాసులో పోసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : పై తయారైన సొరకాయ పానీయాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒకమోతాదుగా సేవించాలి. సాధారణ రక్తపోటు గలవారు నాలుగు నుండి ఏడురోజులు అధికరక్తపోటు గలవారు ఏడు నుండి పదిరోజులు తాగితే ఈ కమ్మని ఆహారపదార్థసేవనంతో అధిక రక్తపోటు అదృశ్యమౌతుంది.

ఆహార నియమాలు :అధికరక్తపోటుతో బాధపడేవారు మాంసం, మద్యం, అతిఉప్పు, అతికారం, అరగని పదార్థాలు, అతి వేడిపదార్థాలు, ఆవకాయ, ఇంకా వారి శరీరతత్వానికి పడని పదార్థాలు, ఐస్‌క్రీములు, శీతలపానీయాలు, పెరుగు, వీటిని తక్షణమే మానుకోవాలి. చలువచేసే పదార్థాలు తొందరగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు వేళదాటకుండా సేవించాలి. అనవసర ఆవేశాలు, ఆందోళనలు అణచుకొని సదాదేవునిపైన దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. ఇలా చేస్తుంటే ఏ మందుగోలీలు వాడే అవసరం లేకుండా రక్తపోటు అణుగుతుంది.

అల్పరక్తపోటుకు - ఆనందమార్గం

తయారీవిధానం : అల్పరక్తపోటు ఉన్నవారికి రక్తహీనత సమస్య వుంటుంది. చాలినంత మంచిరక్తం ఉత్పత్తికానప్పుడు ఈ సమస్య ఏర్పడి క్రమంగా శారీరక, మానసిక దోషంగా మారుతుంది. కాబట్టి, రక్తం వృద్ధిచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

1) రాత్రి నీటిలోనానబెట్టిన 32 కిస్‌మిస్‌పండ్లను ఉదయం పరగడుపున ఒక్కొక్కటిగా తిని ఆ నానిన నీరు తాగాలి. 2) రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు అల్లంరసం ఒకచెంచా, తేనె ఒక చెంచా కలిపి సేవించాలి. 3) సాయంత్రం ఒకకప్పునుండి ఒకగ్లాసు వరకు క్యారెట్‌రసంలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగాలి. 4)నిద్రించేముందు ఒకతీపి దానిమ్మపండు తినాలి. అల్పరక్తపోటు హరించిపోతుంది.

మేహరోగాలు ముంచెత్తబోతున్నయ్ హుషార్

-పండిత ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన వారసులైన ప్రియ పాఠకులారా! ఈ ఆధునిక విషయుగంలో ప్రతిమనిషి ఇప్పటికే రోగిష్టిగా మారిపోయాడు. ముందుముందు సమీప కాలంలో ముదిరిన మేహరోగాలతో కోట్లాదిమంది అభాగ్య ప్రజానీకం మధుమేహ మహమ్మారి విషకోరల్లో చిక్కుకుని, చూపుకోల్పోయిన అంధులుగా, నడక కోల్పోయిన వికలాంగులుగా, దీర్ఘకాల మూత్రపిండ రోగులుగా, హృదయవిదారక రోదనతో హరించే హృదయరోగులుగా మారబోతున్నారు. ఈ మహమ్మారి మధుమేహం పెద్దలనేగాక మనచిన్నారి బిడ్డలనుకూడా వదలబోదు. ఆ దీన హీన విషాద వికృత హాహాకారాలు మన ఇండ్లలో చెలరేగకముందే కళ్ళు తెరవవలసిందిగా మేహ రోగరక్కసి కోరలు పీకివేయవలసిందిగా ప్రియ పాఠకులకు పిలుపునిస్తున్నామ్.



స్వయంకృతాపరాధాలే సర్వరోగమూలాధారాలు

ఏ వ్యాధియైనా తనంతటతానుగా మనిషివద్దకురాదు. మనిషే ప్రకృతిని ఉల్లంఘించి స్వయంకృతమైన ఆహార విహార వ్యవహార అపరాధాలు చేస్తూ అన్నివ్యాధులను తెలియకుండానే ఆహ్వానిస్తూ అనారోగ్యాన్ని, అర్ధాంతర వార్ధక్యాన్ని, అకాలమరణాన్ని కొనితెచ్చుకొంటున్నాడు.

తప్పులు చేయవద్దని పొరపాట్లు సరిదిద్దుకోమని ఎన్నివిధాల చెప్పినా అనవసరమైన పనుల ఒత్తిడిలోపడి తప్పులను దిద్దుకోలేక తెలిసి తెలిసి చేతులారా స్వర్గతుల్యమైన జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేసుకుంటున్నాడు. అలాంటి నరకప్రాయమైన నానాభ్రష్ట నికృష్ట వ్యాధులలో మేహరోగం ఒకటి. ఏ తప్పులు సంవత్సరాలతరబడి చేస్తూ ఈ వికృతరోగానికి బలౌతున్నామో తెలుసుకుందాం.

మేహరోగాలు ఎన్నివిధాలు ?

మానవులుచేసే తప్పిదాలవల్ల శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫాలు అసమానమై ఆ తరువాత ఆహారంనుండి పుట్టిన రసము, రక్తము, మాంసం, కొవ్వు, అస్థి, మజ్జ, వీర్యం లేదా ఆర్తవం అనబడే ఏడు ధాతువులు దుష్టములై ఇరవై రకాల మేహరోగాలను కలిగింపచేస్తయ్.

అందులో దుష్టమైన శ్లేష్మంవల్ల పదిరకాల మేహవ్యాధులు, దుష్టమైన పైత్యంవల్ల ఆరురకాల మేహవ్యాధులు, అదే విధంగా దుష్టమైన వాతంవల్ల నాలుగురకాల వాతవ్యాధులు ఈవిధంగా మొత్తం ఇరవై విధాల మేహవ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్.

వీటిల్లో శ్లేష్మంవల్ల పుట్టిన పదిమేహరోగాలు సాధ్యమైనవిగాను, పైత్యంవల్ల పుట్టిన మేహరోగాలు ఎంతోకష్టంతో సాధ్యమయ్యేవిగాను, వాతంవల్ల పుట్టిన మేహరోగాలు అసాధ్యమైనవిగాను మహర్షులు పేర్కొన్నారు.

మేహరోగాలు ఎందుకొస్తయ్ ?

※ ప్రకృతి వ్యతిరేక మదుమేహం : ఉదయం తెల్లవారుఝామునే లేవండని రాత్రి పెందెలకడే నిద్రించండని ఎంతమొత్తుకున్నా ఎవరూ వినడంలేదు. ఈ కాలవ్యతిరేక జీవనవిధానమే కాలసర్పమై మధుమేహరూపంలో మానవాళిని మారణహోమం చేస్తుంది.

తక్షణచర్య : *ప్రస్తుతం మధుమేహంతో బాధపడేవారు, ఇంతవరకు మధుమేహం లేనివారు అలాగే ఇతర మేహరోగాలతో బాధపడేవారుకూడా వెంటనే రాత్రి పది లేదా పదకొండు గంటలలోపు నిద్రించడానికి ఉదయం నాలుగు నుండి అయిదు గంటలలోపు మేలుకొనడానికి తప్పనిసరిగా ప్రయత్నించి తీరాలి.*

※ ఆహారలలోప మధుమేహం : ఉదయం 9 గం॥లోపు ప్రథమ



భోజనం రాత్రి 8 గం॥లోపు ద్వితీయభోజనం, మధ్యాహ్నం అల్పాహారం సేవించండి అని నెత్తినోరు మొత్తుకున్నాకూడా అధికశాతంమంది ఆమాటను లెక్కచేయకుండా ఉదయం టిఫిన్లుతింటూ మధ్యాహ్నం లంచ్‌చేస్తూ రాత్రి పొద్దుపోయిన తరువాత ఆలస్యంగా భుజిస్తున్నారు. ఈ ప్రకృతి వ్యతిరేక ఆహారలోపం అన్నిరోగాలకు ఆలవాలమై జఠ

రాగ్నిని అస్తవ్యస్తం చేసి మధుమేహాన్ని పుట్టించి మానవాళి మరణ శాసనాన్ని లిఖిస్తుంది.

తక్షణచర్య : *మధుమేహ ఉపద్రవాన్ని తప్పించుకోవడానికి , మేహరోగాలను అదుపుచేయడానికి ఉదయం 9గం॥లోపు రాత్రి 8గం॥లోపు ఆహారం సేవించడానికి మధ్యాహ్నం అవసరాన్ని బట్టి అల్పాహారం సేవించడానికి పూనుకోవాలి.*

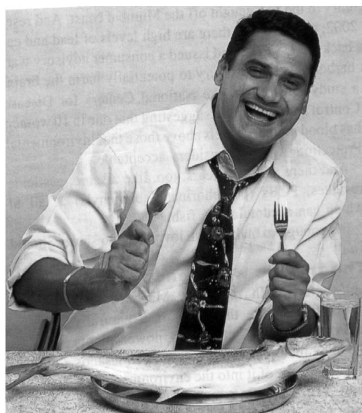
⁘ కొత్తధాన్యంతో కొంపముంచే మధుమేహం : కొత్త



బియ్యం, తెల్లబియ్యం తినకూడదని అందులో వుండే కొవ్వుపదార్థాలవల్ల మేహరోగాలు పుట్టుకొస్తయ్ అని గొంతుచించుకుని అరచి చెప్పినా కూడా ఆధునిక ప్రజల చెవులకు వినిపించడం లేదు. ఈ ఒక్కపొరపాటు జీర్ణవ్యవస్థను మలబహిష్కరణ ప్రక్రియను ఛిన్నాభిన్నంచేసి వివిధరకాల మేహరోగాలను సృష్టిస్తూ వాటిల్లో అత్యంత క్రూరమైన అసాధ్య స్థాయికి చేరుకున్న మధుమేహ మహారక్కసికి మార్గం వేస్తుంది.

తక్షణచర్య : *ప్రజలందరూ బియ్యంగానీ, గోధుమలుగానీ రాగులుగానీ, జొన్నలుగానీ ఏ ధాన్యమైన ఖచ్చితంగా ఒక సంవత్సరం గడిచిన వాటినిమాత్రమే వాడుకోవాలి. ముఖ్యంగా బియ్యాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగించేవారు సంవత్సరంనాటి పాత వడ్లుసంపాదించి పూర్తిగా పాలిస్‌పట్టకుండా బియ్యంపై పొర వుండేవిధంగా మరాడించుకొని ఉపయోగించుకొనితీరాలి.*

⁘ మాంసాహారంతో మధుమేహం : మాంసాహారం అంటే నీచు అంటారని, నీచు అంటే నీచమైన ఆహారమని, చనిపోయిన జంతువుల శవాలను మాంసాహారంగా వండుకొని తింటే ఆ మృతాహారం మానవుని మృత్యుదేవత కోరలలో ఇరికించగల మధుమేహ రోగాన్ని కొనితెస్తుందని ఎన్ని వందల వేలసార్లు చెబుతూవున్నాకూడా నేటి ఆధునికులు జిహ్వాచాపల్యాన్ని అణుచుకోలేక మాంసమనే మృత్యువును ఆరగిస్తూ దానినుండి పుట్టే మధుమేహానికి ఆహారంగా మారుతున్నారు.



తక్షణచర్య : *ఎన్నో యేండ్లుగా ఇది తప్పు అని ప్రమాదకరమని తెలియకుండానే మాంసభక్షణకు అలవాటు పడ్డవారు వెంటనే మేలుకొని అది నిర్జీవ మృత్యుఆహారమని భావించి ఇంటెల్లపాది మాంసభక్షణను మానుకొనితీరాలి.*

⁘ మద్యపానంతో మధుమేహం : మద్యపానం మహానేరమని ఆ ంో గ్య శా వ వు ని తరతరాలుగా మన శాస్త్రాలు ఘోషిస్తూవున్నా మద్య పానం చేయడవే మహాగొప్ప ఆధునిక నాగరికతకు చిహ్నమని భావించిన నేటి ప్రజలు కోట్లాదిమంది ప్రతిరోజూ పీకలదాకా తాగుతూ ప్రాణ రక్షణ కలిగించే సూర్యచక్రమైన కాలేయాన్ని (లివర్) రోగగ్రస్తం చేసు కొంటూ, ఏ మద్యపానం అనందకరమైనదని తాగుతున్నాడో ఆ మద్య పానంతోనే అంతిమ ఘడియలకు చేరుకుంటున్నారు.



తక్షణచర్య : *విదేశీ విషనాగరికత ప్రభావంతో మద్యపాన దురలవాటు ఈనాడు దేశమంతటా మారుమూల కుగ్రామాలకుసైతం ప్రాకిపోయింది. మద్యపానం నాగరికతకు చిహ్నం అనే భ్రమనుండి తక్షణమే బయటపడి ఆ అలవాటును మానుకొని, అలాంటి అలవాటున్న స్నేహితులను బంధువులను త్యజించి తమనుతాము మధుమేహప్రమాదం నుండి తప్పించ చేసుకోవాలి.*

⁘ అధికజలపానంతో మధుమేహం : రోజూ పరగడుపున



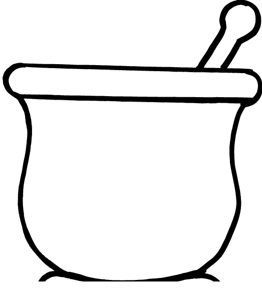
సూర్యోదయానికి ముందు రాగిపాత్రలోని నీరు ఒక పెద్దగ్లాసు మోతాదుగా తాగమని వేదాలలో సూచించినాకూడా ఆ మాటను లక్ష్యపెట్టకుండా పరగడుపున లీటర్లకు లీటర్లు అధికంగా జలపానం చేయటంవల్ల క్రమక్రమంగా జీర్ణవ్యవస్థ క్షీణించి జఠరాగ్ని పూర్తిగా ఆరిపోయి కాలేయం, ప్లీహం, క్లోమం బలహీనపడి మేహరోగాలకు దారితీస్తుందని ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త బసవరాజుగారు మరియు ఇతర ప్రముఖ వైద్యశాస్త్రవేత్తలు వారి వారి గ్రంథాలలో సూచించారు.

తక్షణచర్య : *అధికజలపానం అనర్థమని ముఖ్యంగా కఫ, వాత, శరీర ప్రకృతి కలిగిన ప్రజలు ఆ విధానాన్ని మరుక్షణమే మానుకోవాలి. రాగిచెంబులోని నీటిని పరిమితంగా సేవిస్తూ ప్రాణాపాయకరమైన మేహరోగాల బారినపడకుండా సంరక్షించుకోవాలి.*

ః అధికపెరుగుతో మధుమేహం : పెరుగును అతిగా సేవించవద్దని, రాత్రిపూట అసలు సేవించరాదని, అలా సేవిస్తే ఆయు వును క్షీణింపచేసే మేహవ్యాధులు ప్రబలుతాయని చెప్పిన ఆయుర్వేద వాక్కును నేటి ఆధునికులు విస్మరించారు. రోజూ రెండుపూటలా ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన అతిశీతలమైన పెరుగును ఆరగిస్తూ ఆ పెరుగువల్ల పుట్టే మేహరోగాలతో అల్లాడిపోతున్నారు.

తక్షణచర్య : *ఈ వ్యాసం చదివిన మరుక్షణం నుండే పెరుగువాడకాన్ని నిషేధించి పెరుగులో నీరుపోసి చిలికి వెన్నతీసి తగినన్ని నీరు కలిపిన పలుచని తీయని మజ్జిగను మాత్రమే వాడటానికి అలవాటుచేసుకోవాలి.*

ః అధికతీపితో మధుమేహం : తీపిని మితంగా సేవించాలని అందులోను పంచదారతోచేసిన పదార్థాలు, కొత్తబెల్లంతో వండిన వంటకాలు మితంగా మాత్రమే వాడుకోవాలని అమితంగా ఆరగిస్తే మేహరోగాలు ముంచెత్తుతాయని ఆయుర్వేదం స్పష్టంగా పేర్కొంది. ఆ నిజంతెలియని నేటి ఆధునిక ప్రజలు పంచదారను కొత్తబెల్లాన్ని అధికంగా వాడుతూ మేహరోగాలకు గురౌతున్నారు.



తక్షణచర్య : *బజారులోని అంగళ్ళలో తయారుచేసిన తీపి పదార్థాల సేవనను విరమించుకోవాలి. ఇళ్ళలోకూడా పంచదారను కొత్తబెల్లాన్ని వాడటంమాని ఒక సంవత్సరం నిలువ వున్న పాతబెల్లంతో తీపిపదార్థాలు ఇంట్లోనే తయారుచేసుకొని భుజించటం అలవాటుచేసుకోవాలి.*

ః సుఖజీవితంతో దు:ఖమయ మధుమేహం : రోజూ తినే ఆహారం సంపూర్ణంగా సక్రమంగా జీర్ణమై ధాతువులుగా రూపాంతరం చెంది వ్యాధినిరోధకశక్తి పెంచడానికి ఖచ్చితంగా ఒక గంటపాటైనా ఆసనాలు, వ్యాయామం, ప్రాణాయామం చేయమని ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించినాకూడా ఆ సత్యవాక్కులను విస్మరించి నేటి ఆధునికులు శరీరానికి శ్రమఅనేది తెలియకుండా వివిధమైన వ్యాయామాలు చేయకుండా రోజూ సమృద్ధిగా భుజిస్తూ ఎక్కువ సమయం కుర్చీలలో కూర్చొని కాలం గడుపుతూ శరీరంలో మితిమీరిన కొవ్వును సృష్టించుకొని దానినుండి మధుమేహం వంటి క్రూరమైన వ్యాధులకు అవకాశం కల్పిస్తున్నారు.

తక్షణచర్య : *ఊరికే తిని కూర్చొవడంమాని శరీరానికి కనీస పరిశ్రమ కలిగించేవిధంగా ఉదయం లేక సాయంత్రం శరీరానికి అపాదమస్తకం నువ్వులనూనెతో పదినిమిషాలపాటైన మర్దన చేసి ఆ తరువాత సున్నిపిండితో గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. వారి వారి అవకాశాన్ని బట్టి స్నానంచేసేముందు ఆసనాలు, ప్రాణాయామం ఒక అరగంటపాటు విధిగా ఆచరించాలి.*

ః మనోరుగ్మతలతో మధుమేహం : రోజూ ఉదయం



పనిలోకి ప్రవేశించేముందు అలాగే రాత్రి నిద్రించేముందు ఏకాగ్రతగా మనసును దేవునిమీద లగ్నంచేసి కొంతసేపైనా ధ్యానంచేస్తుంటే మనసు ఎల్లప్పుడూ సాత్వికగుణంతో ప్రకాశిస్తూ శరీరంలో అమృతాన్ని నింపుతూ నిండునూరేళ్ళ ఆయువును అందిస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు సూచించారు.

నేటిఆధునికులు అనుక్షణం కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద మాత్సర్యాలనే ఆరురకాల శత్రువులకు బానిసలై సదా ఏదోఒక ఆవేదనతో ఆందోళనతో ఆక్రోశంతో అసూయతో ద్వేషభావంతో సతమతమైపోతూ మనసును మలినపరచుకుంటున్నారు. అలా మలినమైన మనసునుండి పుట్టే వికృత విషపదార్థాలు శరీరమంతా ప్రతిక్షణం వ్యాపించిపోతూ అంగాంగాన్ని వ్యాధిగ్రస్తం చేస్తున్నయ్. అలాంటి వ్యాధుల్లో మదుమేహం ప్రధానంగా మానసిక వికృతివల్ల కలుగుతుందని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

తక్షణచర్య : *జీవితం క్షణభంగురమైదని,శరీరంలోని జీవుడు ఏ నిమిషం శరీరాన్ని వీడి వెళ్ళిపోతాడో తెలియదని, ఈ శరీర పోషణకోసం ఇంతగా ఆందోళన చెందవలసిన అవసరం లేదని గుర్తించి మనసులోని మలినాలను శుద్ధిచేసుకొని అందరిని అభిమానిస్తూ అందరిచేత అభిమానింపబడుతూ బ్రతికిన నాలుగురోజులు ఆనందంగా సంతృప్తితో జీవించడానికి వెంటనే పూనుకోవాలి.*

పైన తెలిపిన విధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రస్తుతం మేహరోగాలతో బాధపడేవారు, ఆ వ్యాధివల్ల కలగబోయే ఉపద్రవాలనుండి రక్షించుకొని మధుమేహాన్ని పూర్తిగా తమ అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. ఇప్పటివరకు మేహరోగం లేనివారు ఇకముందు జీవితంలో ఎప్పటికీ వ్యాధి రాకుండా తమను తాము రక్షించుకోవచ్చు (వచ్చేసంచికలో మేహరోగాల వివరాలు - చికిత్సలు తెలుసుకుందాం).

గొడ్డుకాకరగడ్డను 40 దినములు సేవించిన వెర్రికుక్క విషం తగ్గిపోవును



సర్వసామాన్యంగా అరవై సంవత్సరముల వయస్సు పైబడ్డాక ఇక మా జీవితాలు పూర్తయ్యాయని, ఈ రోగాలు, నొప్పులతో జీవించేకన్నా త్వరగా ఈ తనువు చాలించి భగవంతుని సన్నిధికి చేరడమే ఉత్తమమని చాలా మంది వృద్ధులు కోరుకుంటుంటారు. మనసులో ఉవ్వెత్తుగా ఎగిసిపడే యౌవనప్రాయం నాటి వాంఛలను భావోద్రేకాలను వ్యక్తిత్వాలను బలవంతంగా అణచుకొంటూ ఈ వృద్ధాప్యదశలో అవన్ని నెరవేరడం కష్టమనే నిస్పృహతో బలవంతంగా మనసును విరక్తివైపు మళ్ళిస్తుంటారు. ఇంత నిస్పృహంగా నిరాశ నిస్పృహలతో జీవించవలసిన అవసరంలేదు. మనసులో దృఢమైన, ఖచ్చితమైన స్ఫూర్తి చైతన్యం సంకల్పబలం వుంటే ఆ వృద్ధాప్యదశలో కూడా మానవులకు అసాధ్యం అనేది ఏదీ లేదు. ఆ నగ్నసత్యాన్ని మా ప్రియమైన పెద్దలందరికి తెలియజేయడంకోసం వారి జీవితాలలో నవవసంతాన్ని పునర్ నిర్మించడంకోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

అమ్మమ్మలకు, నాన్నమ్మలకు, తాతయ్యలకు శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవనం

-డా॥ కూర విశ్వనాథ్, ఎన్.డి.,



వృద్ధుల శారీరక, మానసిక వ్యాధులు

అరవైసంవత్సరములు అంటే వృద్ధాప్యమే దాని లక్షణాలు మీకు తెలిసినవే. స్వభావరీత్యా శరీరంలోని రక్తం, మాంసం, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యం ఇవన్నీ వరుసగా 30 లేక 40 సంవత్సరాల వయస్సు దాటినప్పటినుండే క్రమక్రమంగా ఒక్కొక్కధాతువు బలహీనపడటం ప్రారంభమౌతుంది. ఆ ప్రభావంవల్ల చర్మం ముడతలుపడటం, సౌందర్యం క్షీణించడం, కళ్ళు, పళ్ళు, జుట్టు, కొంచెం కొంచెం శక్తిని కోల్పోవడం, కీళ్ళనొప్పులువచ్చి నడకతగ్గడం, బి.పి, షుగర్, హార్ట్, స్థూలకాయం మొదలగు వ్యాధులతో బాధపడుతుండటం జరుగుతుంటుంది. ఇవి శారీరకరుగ్మతలు.

ఇక మానసికంగా చెప్పుకుంటే మతిమరుపురావడం, చెప్పిందే చెప్పడం, ఇతరులను విసిగించడం, చురుకుతగ్గడం, అంతకు ముందులాగా తనకు సరియైన గుర్తింపు, గౌరవం లభించడంలేదని ఆత్మన్యూనతాభావంతో బాధపడటం, పదే పదే ఒంటరితనంతో కుమిలిపోతూ ఇంకా నేనేమి చేయలేనని, చావడంతప్ప బాగా బ్రతికేమార్గం లేదని ఆలోచిస్తూ క్రమక్రమంగా నిజంగానే మృత్యువుకు చేరువౌతుంటారు.

పీటన్నింటిని అధిగమించి తిరిగి ఇరవై సంవత్సరముల వయస్సులో చలాకీగా, అందంగా, ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఎలా మారుచ్చెందాలో తెలుసుకుందాం. ఇది శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవనం అనబడుతుంది. ఇది జరిగిననాడే అరవైలో ఇరవైలా సమాజసేవ చేయొచ్చు, జాతికి ఉపయోగపడొచ్చు. ఎలాంటి పరిస్థితిలో ఈ ఆరోగ్యాభివృద్ధిని దుర్వినియోగం చేయొద్దు.

ఖచ్చితమైన దినచర్య

రాత్రి 8 లేక 9 గంటల మధ్య పడుకొని ఉదయం 4 నుండి 5 గంటల మధ్య నిద్రలేవాలి. నిద్రలేస్తూనే ఉషపానం చేయాలి - రాత్రి పడుకునేముందు రాగిచెంబులోగానీ, మట్టిముంతలోగానీ ఒకటి రెండు గ్లాసుల నీరుపోసి చెక్కపీటపై వుంచి ఉదయం పరగడుపున త్రాగాలి.

సుఖవిరేచనం : మరుగుదొడ్డిలోకి వెళ్ళి కూర్చొంటూనే కొన్ని క్షణాల్లో మలవిసర్జన సుఖవంతంగా జరగాలి. అట్టి మలానికి జిగటుగానీ, రక్తంగానీ ఉండకూడదు.

సుఖవిరేచనంకోసం ఉషఃపానం తరువాత కొద్దిసేపు పొట్టకు సంబంధించిన వ్యాయామము లేదా పొట్టపై దొర్లడం చేయాలి. అప్పటికీ సుఖవిరేచనం కాకపోతే అంతకుముందురోజు తిన్న ఆహారంలో లోపం జరిగిందని తెలుసుకొని తమవయసుకు తగినట్లుగా తమ జీర్ణశక్తికి అనుగుణంగా భోజనవిధానాన్ని మార్చుకోవాలి.

దంతధావనం : వేప్పులకు బదులు వేప, ఉత్తరేణి, కానుగ, తుమ్మ మొదలగు వాటిలో ఏదైనా ఒకపుల్లతో పండ్లు తోముకోవాలి. ఒకవేళ పళ్ళు దెబ్బతినివుంటే పైన చెప్పిన పుల్లలను దంచి పొడిచేసి కొద్దిగా ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి చేతులోవేసుకొని బాగా కలిపి ఆ పొడితో పండ్లు తోముకోవాలి.

ఇలా తోమడంవల్ల పళ్ళు, చిగుర్లు గట్టిపడతయ్. చిగుర్లనుండి కారే చీము, రక్తం, తగ్గిపోతుంది. జీవితంలో అద్దెపండ్లు కట్టించుకోవలసిన అవసరంఏర్పడదు.

శరీరతైలమర్దన : ఆపాదమస్తకం నువ్వులనూనెతో ప్రతిరోజా ఉదయం కాలకృత్యాలు అయ్యాక మర్దన చేసుకోవాలి. ఈ మర్దనలో చర్మానికి కండరాలకు కీళ్ళకు మరియు ఇతర అవయవాలకు నూనె బాగా రుద్దడం, కండరాలను తిప్పడం, చేయాలి. ఈ మర్దన చికిత్సవల్ల చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. ముడతలుపోతయ్. అందంగా ఆరోగ్యంగా మారతయ్. కండరాలుబలపడి మంచిఆకారం ఏర్పడుతుంది. నొప్పులుతగ్గి అన్ని కీళ్ళు ఆరోగ్యవంతమై మంచిపదకను ప్రసాదిస్తుంది.

సర్వాంగ వ్యాయామం

పాదాలనుండి తలవరకు అన్ని అవయవాలను అన్ని దిశలలో కదిలించే వ్యాయామం చేయాలి. ఈ వ్యాయామం చాలా సులభము. అందరూ చేయదగ్గవి. కాబట్టి తప్పక చేయాలి. దీన్ని చాలాసార్లు టీవీ ప్రసారాలలో సవివరంగా చేసి చూపించడం జరిగింది. చూడనివారు మనకార్యాలయానికి వచ్చి నేర్చుకోవచ్చు. లేదా మన శిబిరాలలో కూడా నేర్చుకోవచ్చు.

ప్రాణాయామం



అంతరవయవాల ఆరోగ్యంకోసం ప్రాణాయామంచేసి ప్రాణశక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. దీనివల్ల ఆయువుకూడా అనంతంగా పెరుగుతుంది. వృద్ధాప్యంలోవచ్చే ఆయాసం, నీరసం, అలసట, అభద్రతా భావన, అసహాయస్థితి వంటి బలహీనతలు తొలగిపోతయ్.

మూడురకాల భస్త్రికాప్రాణాయామం, అనులోమవిలోమ ప్రాణాయామం, కపాలభాతి, శీతలి, శీత్కారి, చంద్రభేదన, సూర్యభేదన, భ్రామరీ ప్రాణాయామాలు ఒక్కొక్కటి రెండు నుంచి అయిదు నిమిషాలవరకు చేయాలి.

ప్రత్యేకంగా ఓంకారాన్ని అయిదు నిమిషాలపాటు ఏకాగ్రతతో ఉచ్చరించాలి.

ధ్యానం

ఉదయం, సాయంత్రవేళల్లో 20 నిమిషాలపాటు సుఖాసనంలో కూర్చొని మనస్సు శ్వాసపైవుంచి అన్నీ మరచిపోయి ఏకాగ్రతతో కూర్చోవాలి. దీనివల్ల మనస్సు ప్రశాంతమై మానసికరోగాలు తగ్గి దివ్యమైన ముఖకాంతి ఏర్పడి మంచిజ్ఞాపకశక్తి పెరిగి ప్రశాంత వృద్ధాప్య జీవితం గడుపుతారు.

అనువైన ఆహారం

తేలికగా అరిగే ఆహారపదార్థాలు సేవించాలి. ఉదా : కిచిడి, జావ, పండ్లు, పండ్లరసాలు, పాలిష్‌తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం, పాత గోధుమలు, పాతజొన్నలు, పాతరాగులు, పాతయవలు, పాతబార్లీ గింజలు మొదలైనవి వాడుకోవాలి. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో మాంసాహారం, బిరియానీలు, గుడ్లు, చేపలు, సేవించరాదు.

రోజా సాయంత్రం క్యారెట్, బీట్రూట్, ఆపిల్‌పండ్లు కలిపి తీసిన పండ్లరసాన్ని సేవించాలి.

రోజా ఉదయం 32 ఎండుద్రాక్షపండ్లను ఒకగ్లాసు నీటిలో రాత్రి పూటనానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున ఆ పండ్లను తిని ఆ నీళ్ళను తాగాలి.

తెల్లగలిజేరుకూర, గుంటగలగరాకు కూర, శేతమునగాకు కూర, పొన్నగంటికూర, మెంతికూర, తోటకూర, పాలకూర, గోంగూర, గరిక పచ్చడి, ముల్లంగి, ముడిబియ్యం, పొట్టుధాన్యాలు విరివిగా వాడాలి.

అరచేతిలో ఒత్తిడి

అరచేతిలోగల శరీర అంతర్ అవయవాల నరాలచివరలను బొటన వేలితో ఉదయం-సాయంత్రంఒక్కొక్కనిమిషంపాటు నొక్కాలి.

ఔషధం



రోజుకు ఒకసారి అశ్వగంధచూర్ణాన్ని పాలలో కలిపి తాగాలి. పునర్నవ రసాయనాన్ని కషాయంచేసి ఒక్కపూట సేవించాలి. త్రిఫల చూర్ణాన్ని రాత్రిపడుకునేముందుగానీ, ఉదయం నిద్రలేస్తూనే గానీ వయసునుబట్టి పావుచెంచానుండి ఒకచెంచావరకు నీటితో సేవించాలి.

(సశేషం)

మేహారోగాలు ముంచెత్తబోతున్నయ్ పారాహుషార్

(గత సంచిక తరువాయి)

ఆ రోగ స్వరూపాలను తెలుసుకొని వెంటనే అరికట్టండి-2

ఇరవైరకాల మేహాలకు - మూలకారణాలు



శరీరంలో వస్తిగతమైన కఫం ప్రకోపించి కొవ్వును,మాంసాన్ని శరీరంలోని జిడ్డుతోకూడిన క్లేదమని పిలువబడే నీటిని చెడ గొట్టడంవల్ల పదిరకాల సాధ్యకఫమేహారోగాలు ఏర్పడుతున్నయ్.

అదేవిధంగా వస్తిగతమైన పిత్తం ప్రకోపించి కొవ్వును, మాంసాన్ని, క్లేదాన్ని చెడగొట్టడంవల్ల ఆరువిధాల కష్టసాధ్య పిత్త మేహారోగాలు ఏర్పడతున్నయ్.

ఆ ప్రకారంగానే వస్తిగతమైన వాతం ప్రకోపించి కొవ్వును, మజ్జను, ఓజస్సును చెడగొట్టడంవల్ల నాలుగువిధాల అసాధ్య వాతమేహారోగాలు ఏర్పడుతున్నయ్.

ఇప్పుడు మనం వరుసగా మూడువిధాలైన మేహారోగాల లక్షణాలు చికిత్సల గురించి వివరంగా చెప్పుకుందాం.

కఫజమేహారోగాలు - సాధ్యం

పైన తెలిపిన కారణాలవల్ల కఫప్రకోపంతో పదిరకాల మేహావ్యాధులు ఉత్పన్నమౌతున్నయ్. 1) ఉదకమేహము 2) ఇక్షుమేహము 3) సాంద్రమేహము 4) సురామేహము 5) సికతా మేహము 6) శుక్రమేహము 7) శీతమేహము 8) పిష్టమేహము 9) శనైర్మేహము (బహుమూత్రం) 10) లాలామేహము.

1) ఉదకమేహ - లక్షణాలు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద మిత్రులారా! ఏ వ్యక్తికి మూత్రం స్వచ్ఛంగా తెల్లగా చల్లగా కొంచెం జిగటగా ఏ వాసనలేకుండా మంచినీటితో సమానంగా అధికంగా ప్రవిస్తూవుంటుందో ఆ మేహారోగాన్ని ఉదకమేహము అని మహర్షులు పేరుపెట్టారు. అంటే ఉదకంలాగా మూత్రం వచ్చేవ్యాధి అని మనం తెలుసు కోవాలి.

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన వారసులైన ప్రియ పాఠకులారా! ఈ ఆధునిక విషయుగంలో ప్రతిమనిషి ఇప్పటికే రోగిష్టిగా మారిపోయాడు. ముందుముందు సమీప కాలంలో ముదిరిన మేహారోగాలతో కోట్లాదిమంది అభాగ్య ప్రజానీకం మధుమేహ మహమ్మారి విషకోరల్లో చిక్కుకుని, చూపుకోల్పోయిన అంధులుగా, నడక కోల్పోయిన వికలాంగులుగా, దీర్ఘకాల మూత్రపిండ రోగులుగా, హృదయవిదారక రోదనతో హరించే హృదయరోగులుగా మారబోతున్నారు. ఈ మహమ్మారి మధుమేహం పెద్దలనేగాక మనచిన్నారి బిడ్డలనుకూడా వదలబోదు. ఆ దీన హీన విషాద వికృత హాహాకారాలు మన ఇండ్లలో చెలరేగకముందే కళ్ళు తెరవవలసిందిగా మేహ రోగరక్కసి కోరలు పీకివేయవలసిందిగా ప్రియ పాఠకులకు పిలుపునిస్తున్నామ్.

సుశ్రుతులవారి - ఉదకమేహచికిత్స



పారిజాత చెట్టునుండి బెరడును సేకరించి దంచి చూర్ణంచేసి ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి అరగ్లాసుకు మరగబెట్టి వడపోసి రెండుపూటలా సగంసగం కషాయం సేవిస్తూవుంటే ఉదకమేహం నలభైరోజులలో హరించిపోతుంది. (లేక)

కరక్కాయబెరడు, కాయఫలంచెక్క, తుంగగడ్డలు, లొద్దుగపట్ట ఈమూడింటిని సమంగాకలిపి పైనతెలిపిన విధంగా కషాయం తయారుచేసుకొని సేవిస్తూవుంటే ఉదకమేహం తగ్గిపోతుంది.

2) ఇక్షుమేహ - లక్షణాలు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద మిత్రులారా! ఇక్షు అంటే చెరకుగడ అని అర్థం. ఏ వ్యక్తికి మూత్రం చెరకురసంలాగా అధికతీపిగా ప్రవిస్తూవుంటుందో ఆ మేహసమస్యను ఇక్షుమేహము అని పెద్దలు నామకరణం చేశారు.

సుశ్రుతులవారి - ఇక్షుమేహచికిత్స



బాగాముదిరిన వేపచెట్టునుండి బెరడును సేకరించి పైన తెలిపినవిధంగా పొడిచేసి కషాయం కాచుకొని 20 నుండి 40 రోజులపాటు సేవిస్తుంటే ఇక్షుమేహం అణగిపోతుంది. (లేక)

చిరుబొద్ది, వాయువిడంగాలు, మద్దిచెట్టుబెరడు, దురద గొండి వేర్లు, వీటిని సమానభాగాలుగా కలిపి చూర్ణం చేసుకొని పైన తెలిపినట్లు కషాయంచేసి సేవిస్తూవున్నాకూడా ఇక్షుమేహం హరించిపోతుంది.

3) సాంద్రమేహ - లక్షణాలు

ప్రియబంధువులారా! సాంద్రము అంటే చిక్కుబడటం అని అర్థం. అంటే ఏవ్యక్తియొక్క మూత్రాన్ని రాత్రిపూట ఒకపాత్రలో పోసి నిలువవుంచి ఉదయంపూట చూస్తే అమూత్రం కొంత భాగం చిక్కబడివుంటే ఆ మేహసమస్యను సాంద్రమేహ వ్యాధి అని తెలుసుకోవాలని ఋషులు చెప్పారు.

సుశ్రుతులవారి - సాంద్రమేహచికిత్స



సప్తపర్ణి అనగా ఏడాకులపొన్న చెట్టునుండి బెరడుతీసి పైన తెలిపినట్లు చూర్ణంచేసి కషాయం కాచి సేవించాలి. (లేదా)

కూరలలో వేసుకొనే పసుపు, మానిపసుపు, గ్రంథితగరం, వాయువిడంగాలు వీటిని సమానభాగాలుగా చూర్ణాలు చేసి కలిపి పైన తెలిపినట్లు కషాయంచేసి సేవిస్తూవున్నాకూడా సాంద్ర మేహం హరించిపోతుంది.

4) సురామేహ - లక్షణాలు

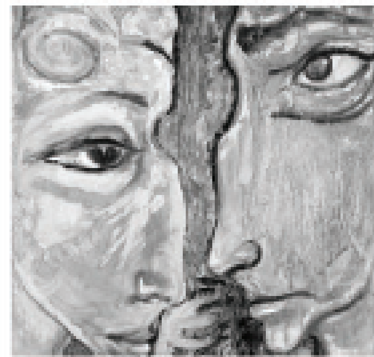
ప్రియమైన ఆయుర్జ్ఞాత బిడ్డలారా! సురా అంటే కల్లు అని అర్థం. ఏవ్యక్తికి మూత్రం కల్లులాగా స్రవిస్తుందో అనగా ఒక పాత్రలో మూత్రాన్ని పోసివుంచితే కల్లు నిలువవుంచిన పాత్రలో పేరుకొన్న మడ్డిలాగా ఈ మూత్రంలోకూడా అడుగున మడ్డి పేరుకొని వుంటే ఆ మేహసమస్యను సురామేహము అని తెలుసు కోవాలని మహర్షుల ఉవాచ.

సుశ్రుతులవారి - సురామేహచికిత్స

బూరుగుచెట్టు వేర్లపైబెరడు తెచ్చి కడిగి ఎండించి దంచి చూర్ణంచేసి కషాయంకాచి సేవిస్తుంటే సురామేహం అణగారి పోతుంది (లేదా)

కడిమిచెట్టువేర్లు ఎర్రమద్దిచెట్టుబెరడు, తెల్లమద్దిచెట్టు బెరడు వీటిని సమానభాగాలుగా పైన చెప్పినట్లు చూర్ణాలు చేసి కలుపు కొని కషాయంకాచి సేవిస్తుంటే సురామేహం తగ్గిపోతుంది.

5) సికతామేహ - లక్షణాలు



ప్రియనేస్తములారా! సికతము అనగా ఇసుక అని అర్థం. ఏ వ్యక్తి విసర్జించే మూత్రంలో సన్నని ఇసుకవంటి పలుకులు కనిపిస్తాయో ఆ మేహ సమస్యను సికతామేహము అని ఆయుర్వేద శాస్త్ర వేత్తలునిర్ధారించారు.

సుశ్రుతులవారి - సికతామేహచికిత్స

పైన ఇక్షుమేహములో చెప్పినట్లుగా వేపచెట్టు బెరడు కషాయాన్ని సేవిస్తుంటే సికతామేహం హరించిపోతుంది. (లేక)

మానిపసుపు, తక్కలిబెరడు, త్రిఫలాలు, చిరుబొద్ది వీటితో పైన తెలిపినవిధంగా తయారుచేసిన కషాయం సేవిస్తూవున్నా కూడా సికతామేహం పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది.

6) శుక్రమేహ - లక్షణాలు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! శుక్రము అనగా వీర్యము అని అర్థం. ఎవరిమూత్రం వీర్యంలాగా గానీ, లేక వీర్యంతో కూడిగానీ స్రవిస్తూవుంటుందో ఆ సమస్యను శుక్రమే హమని సిద్ధాంతీకరించారు.

సుశ్రుతులవారి - శుక్రమేహచికిత్స

గరికసమూలం, నీటిమీదవుండే నాచు, జువ్విచెట్టుబెరడు, గానుగచెట్టుబెరడు, వీటిని సమభాగాలుగా సేకరించి చూర్ణం చేసి కషాయరూపంగా పైనతెలిపినట్లు సేవిస్తుంటే శుక్రమేహం అణగిపోతుంది. (లేదా)

మద్దిచెట్టుబెరడు, గంధంచెట్టుబెరడు (చందనచూర్ణం) వీటిని సమంగా చూర్ణంచేసి కషాయంకాచి సేవిస్తువున్నాకూడా శుక్ర మేహం తగ్గిపోతుంది.

(మిగతా వచ్చేసంచికలో)

సంతాన్ సంతానంకోరు స్త్రీ పురుషులు తెలుసుకోవలసిన గర్భధారణా రహస్యాలు

- పండిత ఏల్చూరి



గర్భోత్పత్తి విధానం

ఈనాటి యౌవనవంతులైన ఆధునిక స్త్రీ పురుషులకు, గర్భం ఎలా ఏర్పడుతుంది? అనే అంశంపై ఏమాత్రం అవగాహన లేదు. పురుషునికి ఆహారం ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే ఏడవ ధాతురూపం వీర్యం. అలాగే స్త్రీలకు ప్రతినెలా ప్రసవమార్గంగుండా ప్రసరించే రక్తం ఆర్తవం. ఈ ఆర్తవం కొంచెం నలుపురంగుతో ఏ వాసనలేకుండా గర్భాశయంలోని వాయువుచేత ప్రేరేపింపబడి నెలనెలా మూడులేక నాలుగు రోజులపాటు యోనిమార్గంగుండా బహిష్కరింపబడుతుంటుంది.

జీవుడు తాను పూర్వజన్మలో చేసిన శుభాశుభకర్మలచేత ప్రేరితుడై తలిదండ్రుల వీర్య ఆర్తవములయందు యుక్తిగా ప్రవేశించి గర్భంలో చేరుతుంటాడు. అరణిలో జమ్మిచెక్క, రావిచెక్క, నీటిని మథించినప్పుడు అంతకుముందు అక్కడలేని అగ్ని ఏవిధంగా ఉద్భవిస్తుందో అదే విధంగా స్త్రీ పురుషుల సంభోగ మథనసమయంలో జీవుడు యుక్తిగా ప్రవేశించి గర్భరూపాన్ని పొందుతాడు.

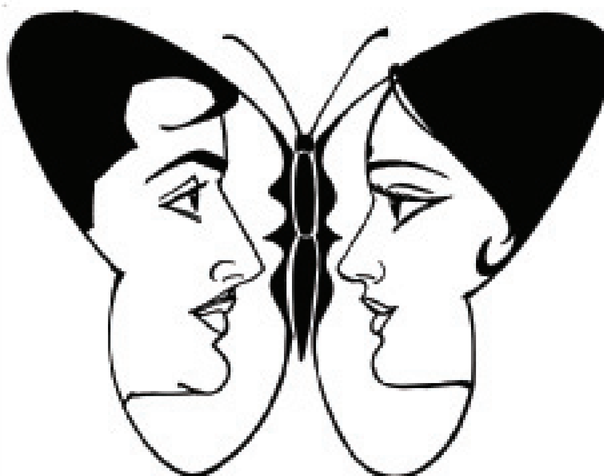
తలిదండ్రులు వీర్యము, ఆర్తవము గర్భోత్పత్తికి బీజం వంటిది. ఆ రెండూ ప్రధానపదార్థాలు వాత, పిత్త, కఫాలచేత చెడిపోకుండా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే జీవుడు అందులో ప్రవేశించడానికి గర్భోత్పత్తి జరగడానికి అవకాశముంటుంది. ఒకవేళ త్రిదోషాలచేత పురుషుని యొక్క వీర్యముగానీ స్త్రీ యొక్క ఆర్తవముగానీ చెడగొట్టబడివుంటే జీవుడు ప్రవేశించలేక గర్భోత్పత్తి జరుగదు.

గర్భం ఎలా వృద్ధిచెందుతుంది?

తల్లిభుజించిన ఆహారరసంలోని భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనెడి పంచభూతాల సూక్ష్మమైన అంశములచేత గర్భం వృద్ధిచెందుతూ వుంటుంది. చెరువు నీటితో బాగా నిండివున్నప్పుడు ఆ చెరువుకట్టకు దగ్గరగా వుండే పంటచేలు చెరువునీటి ఊటచేతనే బాగా పెరిగేవిధంగా తల్లియొక్క ఉదరంలోని ఆహారరసానికి సమీపంగా వుండే గర్భం క్రమక్రమంగా వృద్ధిచెందుతూ వుంటుంది.

ఆడ, మగ, నపుంసక - సంతానబేధాలు

స్త్రీ పురుషుల సంభోగంలో పురుషునియొక్క వీర్యబలం అధికంగా వుండి స్త్రీయొక్క రేతస్సు తక్కువగావుంటే ఆసమయంలో గర్భం ఏర్పడితే మగశిశువు జన్మిస్తాడు. అదేవిధంగా సంభోగసమయంలో స్త్రీయొక్క ఆర్తవం అధికమైన బలముగలదిగావుండి పురుషుని శుక్రము తక్కువ బలముకలిగినదిగా వుంటే స్త్రీశిశువు జన్మిస్తుంది. అలాగాక స్త్రీ పురుషుల వీర్య, ఆర్తవాలు సమంగా వుంటే ఆడ, మగ లక్షణాలతోకూడిన మిశ్రమమైన నపుంసకుడు పుడతాడని కొందరు మహర్షులు వివరీకరించారు. మరికొందరు మహర్షులు మరొకవిధంగా కూడా విశ్లేషించారు.



స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు సంభోగంచేసే సమయంలో పురుషుడు తన వీర్యాన్ని స్త్రీకన్నా ముందుగా విసర్జించినయెడల వారికి మిక్కిలి బలవంతుడు, దృఢమైన శరీరంకలవాడు వీరుడైన మగశిశువు జన్మిస్తాడు. అలాగాకుండా సంభోగసమయంలో పురుషుడు వీర్యాన్ని విడువకముందే స్త్రీ ఆర్తవాన్ని విడిచిపెట్టినప్పుడు ఆ సమయంలో గర్భం ఏర్పడితే ఆ దంపతులకు మిక్కిలి దృఢశరీరంగల సౌందర్యవతి అయిన ఆడపిల్ల పుడుతుంది.

ఒకేకాన్పులో ఎక్కువ సంతానం ఎలా కలుగుతుంది?



స్త్రీ పురుషుల సంయోగంలో శుక్రము, ఆర్తవము ఒకటిగా కలిసినప్పుడు గర్భం కలుగుతుందని పైన చెప్పుకున్నాం. అయితే, ఆ రెండుకలిసి గర్భాశయంలో చేరేటప్పుడు వాయువేగముచేత ఆ బీజం ముక్కలుముక్కలై అనేకబిందువులుగా వేరుపడినప్పుడు ఒకేకాన్పులో అనేకమంది శిశువులు జన్మించే అవకాశం కలుగుతుంది. అనగా ఆ బీజము ఎన్నిముక్కలవుతుందో అంతమంది శిశువులు పుడతారు. ఇక్కడ కూడా స్త్రీ పురుషుల ఆర్తవ, వీర్య, బలాధిక్యాలనుబట్టి మొత్తం మగశిశువులుగానీ, మొత్తం ఆడశిశువులుగానీ, లేక ఆడమగ శిశువులు కలిసిగానీ పుట్టడం జరుగుతుందని మహర్షులు తెలియజేశారు.

వికృతశిశువులు - ఎందుకు పుడతారు?

స్త్రీ పురుషులు సంభోగం జరిపే సమయంలో వారి శరీరాలలో వాత, పిత్త, కఫాలు ప్రకోపించి వుండటంవల్లగానీ లేదా స్త్రీ పురుష ఆర్తవ వీర్యాలు బీజంగా ఏర్పడ్డ సమయంలో వాత, పిత్త, కఫాలు ప్రకోపించడంవల్లగానీ ఏదోష ప్రాబల్యం అధికంగా వుంటే ఆ దోషానికి ప్రతిరూపంగా అనేక రకరకాల జంతువుల ఆకారంగల శిశువులుగానీ వికృతమైన అవయవాలుగల శిశువులుగానీ జన్మిస్తారని మహర్షులు తెలియజేశారు. అందువల్ల సత్‌సంతానంకోరే దంపతులు ప్రసన్నమైన ప్రశాంతమైన మనసువున్నప్పుడే ఉత్తమ సంతానవాంఛతో సంభోగం జరపాలని మహర్షులు హితవుపలికారు.

రోగులు, అల్పాయువులైన సంతానం ఎందుకు కలుగుతారు?



సంతానంకోరే స్త్రీ పురుషుల వయసు గురించి మహర్షులు విధి విధానాలను తమపరిశోధనద్వారా రూపొందించారు. స్త్రీకి పదహారు సంవత్సరములు నిండి వుండాలని, పురుషునికి ఇరవై సంవత్సరాలు నిండివుండాలని ఆ ఇరువురు శరీరాలు వాత, పిత్త, కఫాలచేత దూషింపబడని కాలంలో సంభోగం జరిపితే అతిశక్తివంతమైన సంతానం కలుగుతుందని తెలియజేశారు.

అలాగాకుండా పదహారు కన్నా తక్కువ వయస్సుగల స్త్రీ, ఇరవైకన్నా తక్కువ వయసుగల పురుషుడు సంతానార్థమై సంభోగించినప్పుడు అల్పమైన వారి వీర్య ఆర్తవాల సంయోగంవల్ల బలహీనమైన రోగులైన అల్పాయువులైన సంతానం కలుగుతుంది.

అయితే, కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో చిన్నవయసులో పెళ్లిచేసుకున్న దంపతులకు పుట్టిన బిడ్డలు సంపూర్ణ ఆయుష్మంతులుగా వుండటం కూడా ఎక్కడోఒకచోటమాత్రమే జరుగుతుంది. ఎక్కువచోట్ల బలహీన సంతానం కలుగుతుంది కాబట్టి మహర్షులు స్త్రీపురుషుల వివాహ వయస్సును నిర్ధారించి చెప్పారు.

ఎంతకాలం సంభోగం జరిపినా సంతానం ఎందుకు కలగడంలేదు?



సంతానలేమి సమస్య ఈనాడు విశ్వరూపం దాల్చింది. ఈ ఆధునిక యుగంలో వివాహం చేసుకొనే స్త్రీ పురుషుల్లో అధికశాతం మందికి సంతానం కలగడంలేదు. కొంతమందికి గర్భంవచ్చినా అది నిలబడక గర్భస్రావం జరుగుతూవుంది. ఒకవేళ చివరిదాకా గర్భం నిలిచి సంతానం కలిగినాకూడా చాలామందికి పైన తెలిపినవిధంగా వికృతసంతానంగానీ రోగిష్టులు అల్పాయువులైన సంతానంగానీ కలగడం ఈనాడు మనం గమనిస్తున్నాం.

వివాహమై సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా గర్భం ధరించకపోవడంతో ముఖ్యంగా స్త్రీలు అత్తవారింట్లలో అనేక నరకయాతనలు పడుతున్నారు. సంతానంలేని పురుషులు కూడా బయటకు చెప్పలేకపోయినా లోలోపలే తమ అసమర్థతకు కుమిలిపోతున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ఏదోఒక విధంగా సంతానం పొందుదామనే ఆశతో సంతానసాఫల్య కేంద్రాల చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ లక్షలకు లక్షలు ఖర్చుపెడుతున్నారు.

ఏ కొద్ది మందికో తప్ప ఎక్కువమందికి ఎన్నిలక్షలు ఖర్చుపెట్టినా సంతానం కలగడంలేదు. అలాంటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో భార్యభర్తల మధ్య పెద్దలమధ్య గొడవలు, గందరగోళాలు జరగడం, చివరకు భార్యాభర్తలువిడిపోవడంగానీ, లేక జీవచ్ఛవాలుగా ఏ సుఖసంతోషాలకు నోచుకోకుండా విరక్తితోజీవితాన్ని బలవంతంగా గడపడంగానీ జరుగుతుంది.

ఈ దీనాతిదీనమైన స్థితిలో నిరంతరం వేదనలతో, రోదనలతో రగిలిపోతున్న వంధ్యలైన దంపతులకు వారిలోని ఏలోపాలవల్ల వారికి సంతానం కలగడంలేదో వివరించిచెప్పి ఆలోపాలకు సక్రమమైన మార్గాలు సూచించి వారిని సంతానవంతులుగా మార్చడంకోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. (సశేషం).

ఒకేకాన్పులో ఎక్కువ సంతానం ఎలా కలుగుతుంది?



స్త్రీ పురుషుల సంయోగంలో శుక్రము, ఆర్తవము ఒకటిగా కలిసినప్పుడు గర్భం కలుగుతుందని పైన చెప్పుకున్నాం. అయితే, ఆ రెండుకలిసి గర్భాశయంలో చేరేటప్పుడు వాయువేగముచేత ఆ బీజం ముక్కలుముక్కలై అనేకబిందువులుగా వేరుపడినప్పుడు ఒకేకాన్పులో అనేకమంది శిశువులు జన్మించే అవకాశం కలుగుతుంది. అనగా ఆ బీజము ఎన్నిముక్కలవుతుందో అంతమంది శిశువులు పుడతారు. ఇక్కడ కూడా స్త్రీ పురుషుల ఆర్తవ, వీర్య, బలాధిక్యాలనుబట్టి మొత్తం మగశిశువులుగానీ, మొత్తం ఆడశిశువులుగానీ, లేక ఆడమగ శిశువులు కలిసిగానీ పుట్టడం జరుగుతుందని మహర్షులు తెలియజేశారు.

వికృతశిశువులు - ఎందుకు పుడతారు?

స్త్రీ పురుషులు సంభోగం జరిపే సమయంలో వారి శరీరాలలో వాత, పిత్త, కఫాలు ప్రకోపించి వుండటంవల్లగానీ లేదా స్త్రీ పురుష ఆర్తవ వీర్యాలు బీజంగా నిర్మిష్ట సమయంలో వాత, పిత్త, కఫాలు ప్రకోపించడంవల్లగానీ ఏదోష ప్రాబల్యం అధికంగా వుంటే ఆ దోషానికి ప్రతిరూపంగా అనేక రకరకాల జంతువుల ఆకారంగల శిశువులుగానీ వికృతమైన అవయవాలుగల శిశువులుగానీ జన్మిస్తారని మహర్షులు తెలియజేశారు. అందువల్ల సత్‌సంతానంకోరే దంపతులు ప్రసన్నమైన ప్రశాంతమైన మనసువున్నప్పుడే ఉత్తమ సంతానవాంఛతో సంభోగం జరపాలని మహర్షులు హితవుపలికారు.

రోగులు, అల్పాయువులైన సంతానం ఎందుకు కలుగుతారు?



సంతానంకోరే స్త్రీ పురుషుల వయసు గురించి మహర్షులు విధి విధానాలను తమపరిశోధనద్వారా రూపొందించారు. స్త్రీకి పదహారు సంవత్సరములు నిండి వుండాలని, పురుషునికి ఇరవై సంవత్సరాలు నిండివుండాలని ఆ ఇరువురు శరీరాలు వాత, పిత్త, కఫాలచేత దూషించబడని కాలంలో సంభోగం జరిపితే అతిశక్తివంతమైన సంతానం కలుగుతుందని తెలియజేశారు.

అలాగాకుండా పదహారు కన్నా తక్కువ వయస్సుగల స్త్రీ, ఇరవైకన్నా తక్కువ వయసుగల పురుషుడు సంతానార్థమై సంభోగించినప్పుడు అల్పమైన వారి వీర్య ఆర్తవాల సంయోగంవల్ల బలహీనమైన రోగులైన అల్పాయువులైన సంతానం కలుగుతుంది.

అయితే, కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో చిన్నవయసులో పెళ్లిచేసుకున్న దంపతులకు పుట్టిన బిడ్డలు సంపూర్ణ ఆయుష్మంతులుగా వుండటం కూడా ఎక్కడోఒకచోటమాత్రమే జరుగుతుంది. ఎక్కువచోట్ల బలహీన సంతానం కలుగుతుంది కాబట్టి మహర్షులు స్త్రీపురుషుల వివాహ వయస్సును నిర్ధారించి చెప్పారు.

ఎంతకాలం సంభోగం జరిపినా సంతానం ఎందుకు కలగడంలేదు?



సంతానలేమి సమస్య ఈనాడు విశ్వరూపం దాల్చింది. ఈ ఆధునిక యుగంలో వివాహం చేసుకొనే స్త్రీ పురుషుల్లో అధికశాతం మందికి సంతానం కలగడంలేదు. కొంతమందికి గర్భంవచ్చినా అది నిలబడక గర్భస్రావం జరుగుతూవుంది. ఒకవేళ చివరిదాకా గర్భం నిలిచి సంతానం కలిగినాకూడా చాలామందికి పైన తెలిపినవిధంగా వికృతసంతానంగానీ రోగిష్టులు అల్పాయువులైన సంతానంగానీ కలగడం ఈనాడు మనం గమనిస్తున్నాం.

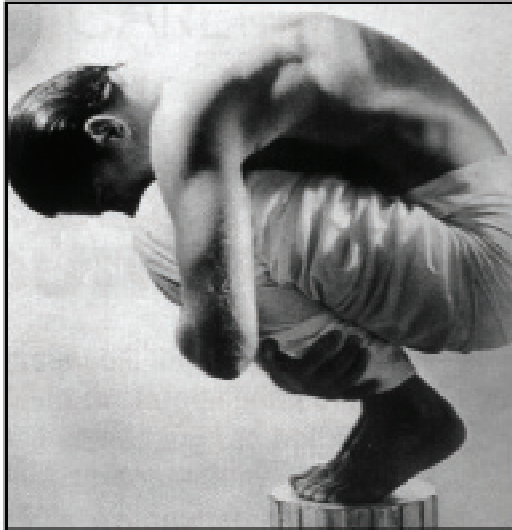
వివాహమై సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా గర్భం ధరించకపోవడంతో ముఖ్యంగా స్త్రీలు అత్తవారింట్లలో అనేక నరకయాతనలు పడుతున్నారు. సంతానంలేని పురుషులు కూడా బయటకు చెప్పలేకపోయినా లోలోపల తమ అసమర్థతకు కుమిలిపోతున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ఏదోఒక విధంగా సంతానం పొందుదామనే ఆశతో సంతానసాఫల్య కేంద్రాల చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ లక్షలకు లక్షలు ఖర్చుపెడుతున్నారు.

ఏ కొద్ది మందికో తప్ప ఎక్కువమందికి ఎన్నిలక్షలు ఖర్చుపెట్టినా సంతానం కలగడంలేదు. అలాంటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో భార్యభర్తల మధ్య పెద్దలమధ్య గొడవలు, గందరగోళాలు జరగడం, చివరకు భార్యాభర్తలువిడిపోవడంగానీ, లేక జీవచ్ఛవాలుగా ఏ సుఖసంతోషాలకు నోచుకోకుండా విరక్తితోజీవితాన్ని బలవంతంగా గడపడంగానీ జరుగుతుంది.

ఈ దీనాతిదీనమైన స్థితిలో నిరంతరం వేదనలతో, రోదనలతో రగిలిపోతున్న వంధ్యలైన దంపతులకు వారిలోని లోపాలవల్ల వారికి సంతానం కలగడంలేదో వివరించిచెప్పి ఆలోపాలకు సక్రమమైన మార్గాలు సూచించి వారిని సంతానవంతులుగా మార్చడంకోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. (సశేషం).

భయంకర బాధా భంగురం - భగంధరం

- పండిత పిల్లూరి



భగందరం - అంటే ఏమిటి ?

గుదస్థానానికి ఎడమ లేదా కుడినైపున రెండంగుళాల దూరంలో బొబ్బలాగా పుట్టి అమితమైన బాధను కలిగిస్తూ అది పగిలినయెడల దానిని భగందరం అంటారు. ఇది ఏర్పడినచోట లోపల కొంతదూరం వరకు రంధ్రంలాగా పడుతుంది కాబట్టి దీన్ని తెలుగులో బూటీ అని కూడా పిలుస్తారు.

భగందరం ఎందుకేర్పడుతుంది?

ఏ వ్యాధి అయినా మానవుల స్వయంకృతపరాధాలవల్లే ఏర్పడు తుంది. ఆకోవలోనే బాగా ఆకలిపుట్టినప్పుడు వెంటనే భోజనం చేయకుండా కొంతకాలంపాటు ఈ దురలవాటును అనుసరించేవారికి భగందరరోగం పుడుతుంది. కారణం గమనిస్తే చాలాచిన్నదిగానే కని పిస్తుంది. కానీ, ఆ తప్పుకు శిక్షమాత్రం భయంకరంగా వుంటుంది.

★ **అందువల్ల మా ప్రియపాఠకులు ఆకలిని చంపకుండా సకాలంలో గతంలోచెప్పిన ఆహార నియమాలను గుర్తుచేసుకొని భోజనంచేయాలని గుర్తుచేస్తున్నాం.**

భగందరం - ఎన్నిరకాలు ?

ఈ భగందరవ్యాధి 1) వాతజ భగందరం 2) పిత్తజ భగందరం 3) కఫజభగందరం 4) సన్నిపాతజ భగందరం 5) ఉన్మార్గ భగందరం అని అయిదువిధాలుగా ఏర్పడుతుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు ఈవ్యాధి గురించి కూలంకుషంగా పరిశోధన జరిపిన తరువాత నిర్ధా రించి చెప్పారు.

భగందరం పుట్టే ముందు లక్షణాలు

ఈ వ్యాధి పుట్టడానికి కొంతకాలంముందు దీనిలక్షణాలు ఆ వ్యక్తికి కనిపిస్తాయి. కటిభాగంలోని పిరుదులలోపల వుండే ఎముకలలో ఏదో గుచ్చుకున్నట్లుగా బాధకలుగుతుంటుంది. అలాగే ఆ లోపలి భాగాలలో తరచుగా మంటపుడుతుంటుంది. అంతేగాక, భగందరం పుట్టేచోటే చోట పై భాగంలో మాటిమాటికి అమితంగా దురదపుట్టడం దాంతో పాటు పోటుకూడా కలగడం మొదలైన చిహ్నాలు కనిపిస్తాయి.

★ **ఈ లక్షణాలను బట్టి పుట్టబోయే భగందరాన్ని మా ప్రియ పాఠకులు ముందుగానే గుర్తించాలని కోరుతున్నాం.**

భగందరవ్యాధి పూర్తిగా తగ్గుతుందా?

పైన తెలిపిన అయిదురకాల భగందర వ్యాధుల్లో ప్రతిదీ అతి భయంకరమైన లక్షణాలతో కూడివుంటుంది కాబట్టి ఎంతో కష్టపడి ఎన్నోజాగ్రత్తలు తీసుకుంటేనేగానీ ఈ వ్యాధులు సాధ్యంకావు. ముఖ్యంగా వీటిల్లో వాత, పిత్త, కఫాలు మూడు ప్రకోపించినప్పుడు పుట్టే సన్నిపాతజ భగందరవ్యాధి అలాగే గాయం తగలడంవల్ల పుట్టిన ఉన్మార్గ అనే భగందరవ్యాధి ఈ రెండు పూర్తిగా తగ్గడం అసాధ్యమని మహర్షులు పేర్కొన్నారు. అంతేగాక, ఈ భగందర ద్వారంనుండి అపానవాయువు, మలము, మూత్రం, పురుగులు, వీర్యం మొదలైనవి వెలువడుతూవుంటే ఆ విధంగా ముదిగిపోయిన భగందరరోగం కూడా అసాధ్యమైనదని ఋషులు తెల్పిచెప్పారు.

★ **కాబట్టి మా ప్రియమైన పాఠకులు వ్యాధిపూర్తిగా ముదిరిపోయి అసాధ్యస్థితికి చేరకముందే తగిన జాగ్రత్తలతో ఈవ్యాధిని నాశనం చేయాలని సూచిస్తున్నాం.**

1) వాతజ - భగందరవ్యాధి లక్షణాలు



బాగా వగరుగా రూక్షగా వుండే పదార్థాలను అతిగా సేవించడం వల్ల శరీరంలో వాతం కూడా అతిగా ప్రకోపం చెందినదై గుదస్థానంలో చేరి బొబ్బను పుట్టిస్తుంది. వెంటనే ఆ బొబ్బకు చికిత్స చేయకుండా ఉపేక్షించడంవల్ల ఆ బొబ్బ పాకంచెంది పగిలిపోయి ఎర్రటి పుండుగా మారి అమితమైన బాధతో కూడిన స్రావాన్ని పుట్టిస్తుంది.

అంతేగాక, ఆపుండు చుట్టూ అనేక రంధ్రాలుపుట్టి ఆ రంధ్రాల గుండా మలమూత్రాదులు కూడా స్రవించే భయంకర దుస్థితి కలుగు తుంది. ఇది జల్లెడలాగా అనేకరంధ్రాలతో కూడివుండటంవల్ల ఈ వాతజ భగందరవ్యాధిని **శతపోనక భగందరవ్యాధి** అనికూడా పిలుస్తారు.

2) పిత్తజ - భగందరవ్యాధి లక్షణాలు



అతిగా పైత్యాన్ని ప్రకోపింపచేసే ఉష్ణకరపదార్థాలను అధికంగా భుజించడంవల్ల పిత్తం ప్రకోపించెంది గుదస్థానంలోచేరి బాధతో కూడిన ఎర్రనిబొబ్బను పుట్టిస్తుంది. ఈబొబ్బపుట్టిన వెంటనే పాకంపొంది పగిలి వెచ్చనైన చీమును స్రవింపచేస్తుంది. ఈబొబ్బ ఒంటెతలవలె ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని **ఉష్ట్రముఖ భగందరవ్యాధి** అనికూడా పిలుస్తారు.

3) కఫజ - భగందరవ్యాధి లక్షణాలు

శ్లేష్మాన్ని అతిగా పెంచే పదార్థాలు సేవించడంవల్ల శ్లేష్మం ప్రకోపం చెంది గుదస్థానంలో చేరి బొబ్బను పుట్టించి దురదతో కూడిన చిక్కని చీమును స్రవింపచేస్తుంది. అయితే, ఈ రకమైన వ్యాధిలో బాధ తక్కువగా వుండి చీము తెల్లగా ఉండటంవల్ల దీన్ని **పరిస్రావి భగందర వ్యాధి** అనికూడా పిలుస్తారు.

4) సన్నిపాతజ - భగందరవ్యాధి లక్షణాలు



పైన తెలిపిన వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడు ప్రకోపించడం వల్ల పుట్టిన భగందర వ్యాధిని సన్నిపాతజ భగందర వ్యాధి అంటారు. ఇది అనేక రంగులతో అనేక బాధలతో కలిసి గోవుయొక్క స్తనాలవలె పొడవుగా వుండి, నీటిలోని వత్తగుల్లల సుడి వలె కనిపి స్తుంది కాబట్టి దీన్ని **శంబూకావర్త భగందరవ్యాధి** అనికూడా పిలుస్తారు.

5) ఉన్మార్గ - భగందరవ్యాధి లక్షణాలు

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తు గుదస్థానంలో ముళ్ళు, పదునైన ఆయుధాలు, వంటి వాటివల్ల గాయమైనప్పుడు ఆ గాయాన్ని వెంటనే తగిన విధంగా చికిత్స చేయకుండా ఉపేక్షించడంవల్ల ఆ గాయంలో క్రిములు పుట్టి అనేకరంధ్రాలోకూడిన గాయాలు ఏర్పడుతాయ్. దీనినే **ఉన్మార్గ భగందరం** అనిపిలుస్తారు.

రోజూ రెండుపూటలా 5గ్రా. సునాముఖీ చూర్ణం, 30గ్రా. దోసగింజల రసంతో కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్ర ద్వారానికి అడ్డుపడే రాళ్ళు కరిగిపోతాయ్.

భగందర - చికిత్సలు

భగందరం పుట్టిన వెంటనే అనగా గుదంపైన పిటికలాగా బొబ్బ పుట్టినవెంటనే అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యునిద్వారా రక్తమోక్షణం చేయించాలి. అలా చేసేటప్పుడు రోగిని నీటిలో కూర్చోబెట్టడం వంటి ఉపాయాలతో ఆబొబ్బ పక్వంకాకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలని ఆచార్యులు సెలవిచ్చారు.

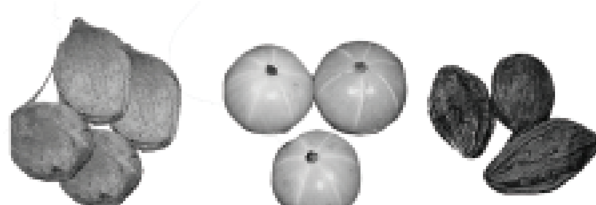
నిప్పువల్ల కలిగే గాయాలకు చేసే చికిత్సలను ఈ భగందర బొబ్బలకు కూడా చేయవచ్చని మహార్షులు తెలియజేశారు.

మఱ్ఱిఊగుళ్ళతో - మంచియోగం



లేతమఱ్ఱిఊగుళ్ళు, వస్త్రఘాళితంచేసిన అతిమెత్తని ఇటుకరాయి పొడి, కొంచెం దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి, తిప్పతీగపొడి, గలిజేరు వేరుపొడి వీటన్నింటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి తగినన్నినీటితో మృదువైన లేపనంగాచూరి భగందరవ్రణంపైన పట్టులాగావేస్తే హితకరంగా వుంటుందని మహార్షులు సూచించారు.

చంద్రతో - చండప్రచండయోగం



చంద్రవేవ, కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికకాయ బెరడు, ఈ నాలిగింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి వుంచుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి చిక్కటి కషాయం దిగేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి ఆ కషాయంలో ఒకచెంచా గేదెనెయ్యి, అరచెంచా వాయువిడంగాలపొడి కలిపి అతిమెత్తగానూరి మాలుబట్టకు పట్టించి భగందరవ్రణాలపైన వేసి కట్టుకడుతూవుంటే క్రమంగా భగందర వ్రణాలు నశించిపోతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు తమ అనుభవాన్ని తెలియజేశారు. (సశేషం)

అంటుచిక్కని జ్వరాలు

-వందిత పిల్లారి

ప్రియమైన అభిమాన పాఠకులారా! మనరాష్ట్రంలో ఇటీవల సంభవించిన పెనుతుఫానులు, వరదలు, మురుగునీటి ముంపులు మొదలైన వాతావరణ బీభత్సాలవల్ల అనేకరకరకాల అంటురోగాలు అనేకజిల్లాలలో ప్రబలే అవకాశాలేర్పడినయ్. ఇప్పటికే స్వైన్‌ఫ్లూ పేరుతో, డెంగూపేరుతో ప్రబలిన క్రూరజ్వరాలు అనేకమందిని పొట్టనపెట్టుకుంటున్నయ్. ఈ పరిస్థితుల్లో ప్రజలకు జ్వరాలు, అతిసారం, వాంతులు, అజీర్ణము మొదలైన సమస్యలు విజృభిస్తున్నయ్. ఆ సమస్యలనుండి త్వరగా బయటపడటానికి అనేక అద్భుతమైన సులభ ఆహార ఔషధమార్గాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రాలలో కోకొల్లలుగా చెప్పబడివున్నయ్. వాటిలో కొన్నింటిని మనం తెలుసుకొని ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందుదాం.

ఆ జ్వరాల సంహారాలు

హస్తిజ్వరానికి - అనుకూలమార్గం

నారింజపండు వలచిన పైతొక్కలు ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని మంచినీటితో కలిపి మరిగించి టీ తాగినట్లుగా రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే హస్తిగతమైన దీర్ఘకాలిక జ్వరం హరించిపోతుంది.

రోజువిడిచి రోజువచ్చే-ఆహిక జ్వరానికి

నేలవేము, అడ్డసరము ఆకుల ఈనెలు, చేదుపొట్ల, త్రిఫలాలు, ద్రాక్షపండ్లు, తిప్పతీగ, అతిమధురం, తుంగగడ్డలు, మిరియాలు వీటిని సమభాగాలుగా కలుపుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి సగానికి మరిగించి రెండుపూటలా సగం సగం కషాయం గోరువెచ్చగా సేవిస్తుంటే ఆహికజ్వరం తగ్గిపోతుంది.

ఇన్‌ఫ్లూయంజా మరియు దగ్గు సమస్యలకు

సొంఠి, ఇంగువ, అతిమధురం, వల్లితుమ్మచెట్టుబంక సమ భాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటిలో సొంఠిని వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఇంగువను పొంగించి దంచి పొడిచేయాలి. ఈ విధంగా విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి మొత్తం కలిపి తగినంత నీటితో మెత్తగానూరి బఠాణీగింజంత గోలీలు కట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట గోలీలు పూర్తిగా ఎండిపోయేవరకు వుంచి జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. ఈ మాత్రలు మూడుపూటలా పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే తొమ్మిదిరోజులలో సైసమస్యలు తీరిపోతయ్.

కఫజ్వరాలకు-కమ్మనిమార్గాలు

కఫజ్వరం సోకినప్పుడు వళ్ళు, ముఖము, తెల్లబారతయ్. అవయవాల సంధుల్లో (జాయింట్లలో) భరించలేని నొప్పులు పుడతయ్. కంటినుండి పుసి ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. వీటితోపాటు ఆయాసం, దగ్గు, అరుచి, నోరు తీయగావుండటం గొంతు జీరపోవడం, మూత్రం తెల్లగా స్రవించడం మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడతయ్.

✪ వావిలివిగుర్లు పది తీసుకొని రెండుకప్పుల మంచినీటిలో వేసి ఒకకప్పుకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించాలి. ఈవిధంగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కఫజ్వరాలు హరించిపోతయ్. జ్వరంతోపాటు దగ్గు, ఆయాసం, వళ్ళునొప్పులు కూడా తగ్గిపోతయ్.

✪ పిప్పళ్ళను దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ పొడి రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే శ్లేష్మజ్వరం తగ్గిపోతుంది.

✪ చిన్నపిప్పళ్ళు, కరక్కాయులబెరడు, తానికాయులబెరడు, ఉసిరికకాయుల బెరడు సమానభాగాలుగా తీసుకోవాలి. పిప్పళ్ళను వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణం పావుచెంచా మోతాదునుండి ఒకచెంచా వరకు వయసునుబట్టి తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే జ్వరం తగ్గి బాగా ఆకలిపుడుతుంది. దగ్గు, ఆయాసం, అద్భుతంగా హరించిపోతయ్.

జీర్ణకఫజ్వరానికి - జీవనీయయోగం



చాలాకాలంపాటు శరీరంలో జీర్ణించుకుపోయిన కఫజ్వరంవల్ల మనిషి క్షీణించిపోతాడు. అలాంటివారు ఈ క్రిందిమార్గాలను ఆచరించ వచ్చు.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా తిప్పతీగపొడికలిపి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి రెండుగ్రాములు కలిపి గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఎంతోకాలంనుండి వేధిస్తున్న జీర్ణకఫజ్వరం హరించిపోతుంది.

చలిజ్వరాలకు - చక్కనిమార్గాలు

✪ **తులసియోగం :** కృష్ణతులసి ఆకులు పది, మిరియాలు



ఐదు, అల్లంముక్క 2 గ్రా॥ తీసుకొని ఈ మూడింటిని నలగ్గొట్టి రెండుకప్పుల నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి వేడివేడిగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవించాలి. మూడునుండి ఏడురోజుల్లో చలిజ్వరం హరించిపోతుంది.

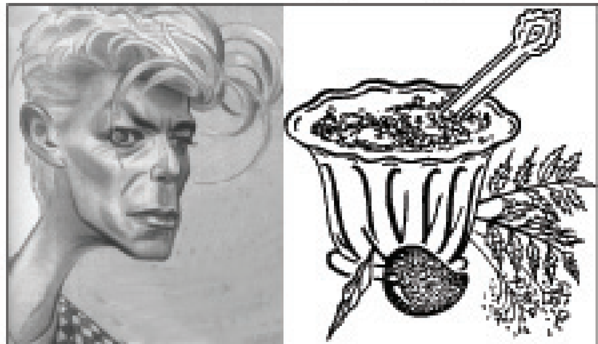
✪ **ఉల్లిగడ్డయోగం :** సన్నగాతరిగిన ఉల్లిగడ్డముక్కలు 50 గ్రా॥ తీసుకొని వాటిపైన ఐదారు చిటికెల మిరియాలపొడి చల్లి ఆహారంతోపాటు రెండుపూటలా తింటుంటే చలిజ్వరం తగ్గిపోతుంది.

✪ **వేపచిగుర్లయోగం :** వేపచిగుర్లు పది, మిరియాలు ఏడు కలిపి నలగ్గొట్టి ముద్దలాగా చేసి గోరువెచ్చని నీటితో లోపలికి సేవించాలి. ఈవిధంగా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే చలిజ్వరం హరించి పోతుంది.

✪ **జీలకరయోగం :** పావుచెంచా దోరగా వేయించి దంచిన జీలకరపొడి, అరచెంచా వేపచెట్టు బెరడుపొడి, ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి ఒకమోతాదుగా గోరువెచ్చని మంచినీటితో సేవించాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే చలిజ్వరం తగ్గిపోతుంది.

✪ **వాయింట చెట్టుయోగం :** పసుపురంగుపూలు పూసే వాయింటచెట్టు ఆకులతో పచ్చడిలాగా నూరి అన్నంలో కలుపుకొని రెండుపూటలా తినాలి. దీనివల్ల ఎంతోకాలం నుంచి వేధించే మలేరియా జ్వరం వెలరోజులలో పూర్తిగా తగ్గిపోయి తిరిగి పుట్టకుండా వుంటుంది. కడుపులో బల్ల (ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ ఆఫ్ స్ప్లీన్) రోగం కూడా తగ్గిపోతుంది.

రోజువిడిచి రోజువచ్చే - చలిజ్వరానికి



నీడలో ఎండించిన వేపాకులపొడి, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన గసగసాలపొడి సమభాగాలుగా కలిపి వుంచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమ చూర్ణం పావుచెంచా మోతాదుగా జ్వరం వచ్చే సమయానికి ముందు గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే మొదటి మోతాదుతోనే జ్వరశక్తి క్షీణించి పోతుంది. నాలుగైదు మోతాదులతో చలిజ్వరం తగ్గిపోతుంది.

మూడురోజులకు ఒకసారివచ్చే - జ్వరాలకు



వట్టివేర్లు, మంచిగంధం, తుంగముస్తలు, తిప్పతీగ, ధనియాలు, సొంఠి, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటిలో సొంఠిని, ధనియాలను వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. అన్నిమార్గాలను సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో అరచెంచా పంచదార, ఒకచెంచాతేనె కలిపి తాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే పైనచెప్పిన జ్వరంతగ్గిపోతుంది.



సర్వసామాన్యంగా అరవై సంవత్సరముల వయస్సు పైబడ్డాక ఇక మా జీవితాలు పూర్తయ్యాయని, ఈ రోగాలు, నొప్పులతో జీవించేకన్నా త్వరగా ఈ తనువు చాలించి భగవంతుని సన్నిధికి చేరడమే ఉత్తమమని చాలా మంది వృద్ధులు కోరుకుంటుంటారు. మనసులో ఉవ్వెత్తుగా ఎగిసిపడే యౌవనప్రాయం నాటి వాంఛలను భావోద్రేకాలను వ్యక్తిత్వాలను బలవంతంగా అణచుకొంటూ ఈ వృద్ధాప్యదశలో అవన్నీ నెరవేరడం కష్టమనే నిస్పృహతో బలవంతంగా మనసును విరక్తివైపు మళ్ళిస్తుంటారు. ఇంత నిస్పృహాంగా నిరాశ నిస్పృహలతో జీవించవలసిన అవసరంలేదు. మనసులో దృఢమైన, ఖచ్చితమైన స్ఫూర్తి చైతన్యం సంకల్పబలం వుంటే ఆ వృద్ధాప్యదశలో కూడా మానవులకు అసాధ్యం అనేది ఏదీ లేదు. ఆ నగ్నసత్యాన్ని మా ప్రియమైన పెద్దలందరికీ తెలియజేయడంకోసం వారి జీవితాలలో నవవసంతాన్ని పునర్ నిర్మించడంకోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

అమ్మమ్మలకు, నాన్నమ్మలకు, తాతయ్యలకు శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవనం

-డా॥ కూర విశ్వనాథ్, ఎన్.డి.,



వృద్ధుల శారీరక, మానసిక వ్యాధులు

అరవైసంవత్సరములు అంటే వృద్ధాప్యమే దాని లక్షణాలు మీకు తెలిసినవే. స్వభావరీత్యా శరీరంలోని రక్తం, మాంసం, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యం ఇవన్నీ వరుసగా 30 లేక 40 సంవత్సరాల వయస్సు దాటినప్పటినుండే క్రమక్రమంగా ఒక్కొక్కధాతువు బలహీనపడటం ప్రారంభమౌతుంది. ఆ ప్రభావంవల్ల చర్మం ముడతలుపడటం, సౌందర్యం క్షీణించడం, కళ్ళు, పళ్ళు, జుట్టు, కొంచెం కొంచెం శక్తిని కోల్పోవడం, కీళ్ళనొప్పులువచ్చి నడకతగ్గడం, బి.పి., షుగర్, హార్ట్, స్థూలకాయం మొదలగు వ్యాధులతో బాధపడుతుండటం జరుగుతుంటుంది. ఇవి శారీరకరుగ్మతలు.

ఇక మానసికంగా చెప్పుకుంటే మతిమరుపురావడం, చెప్పిందే చెప్పడం, ఇతరులను విసిగించడం, చురుకుతగ్గడం, అంతకు ముందులాగా తనకు సరియైన గుర్తింపు, గౌరవం లభించడంలేదని ఆత్మన్యూనతాభావంతో బాధపడటం, పదే పదే ఒంటరితనంతో కుమిలిపోతూ ఇంకా నేనేమి చేయలేనని, చావడంతప్ప బాగా బ్రతికేమార్గం లేదని ఆలోచిస్తూ క్రమక్రమంగా నిజంగానే మృత్యువుకు చేరువౌతుంటారు.

వీటన్నింటిని అధిగమించి తిరిగి ఇరవై సంవత్సరముల వయస్సులో చలాకీగా, అందంగా, ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఎలా మారువచ్చో తెలుసుకుందాం. ఇది శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవనం అనబడుతుంది. ఇది జరిగినవాడే అరవైలో ఇరవైలా సమాజసేవ చేయొచ్చు, జాతికి ఉపయోగపడొచ్చు. ఎలాంటి పరిస్థితిలో ఈ ఆరోగ్యాభివృద్ధిని దుర్వినియోగం చేయొద్దు.

ఖచ్చితమైన దినచర్య

రాత్రి 8 లేక 9 గంటల మధ్య పడుకొని ఉదయం 4 నుండి 5 గంటల మధ్య నిద్రలేవాలి. నిద్రలేస్తూనే ఉషఃపానం చేయాలి - రాత్రి పడుకునేముందు రాగిచెంబులోగానీ, మట్టిముంతలోగానీ ఒకటి రెండు గ్లాసుల నీరుపోసి చెక్కపీటపై వుంచి ఉదయం పరగడుపున తాగాలి.

సుఖవిరేచనం : మరుగుదొడ్డిలోకి వెళ్ళి కూర్చొంటూనే కొన్ని క్షణాల్లో మలవిసర్జన సుఖవంతంగా జరగాలి. అట్టి మలానికి జిగటుగానీ, రక్తంగానీ ఉండకూడదు.

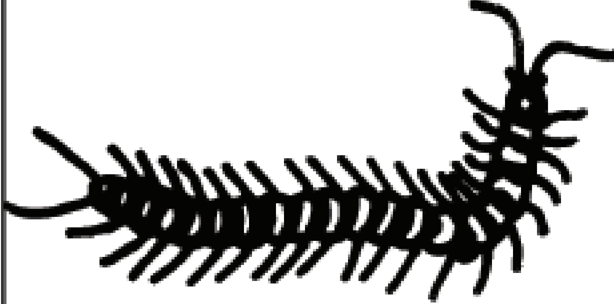
సుఖవిరేచనంకోసం ఉషఃపానం తరువాత కొద్దిసేపు పొట్టకు సంబంధించిన వ్యాయామము లేదా పొట్టపై దొర్లడం చేయాలి. అప్పటికీ సుఖవిరేచనం కాకపోతే అంతకుముందురోజు తిన్న ఆహారంలో లోపం జరిగిందని తెలుసుకొని తమవయసుకు తగినట్లుగా తమ జీర్ణశక్తికి అనుగుణంగా భోజనవిధానాన్ని మార్చుకోవాలి.

దంతధావనం : వేప్పులకు బదులు వేప, ఉత్తరేణి, కానుగ, తుమ్మ మొదలగు వాటిలో ఏదైనా ఒకపుల్లతో పండ్లు తోముకోవాలి. ఒకవేళ పళ్ళు దెబ్బతినివుంటే పైన చెప్పిన పుల్లలను దంచి పొడిచేసి కొద్దిగా ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి చేతులోవేసుకొని బాగా కలిపి ఆ పొడితో పండ్లు తోముకోవాలి.

ఏ చెట్టు ఏ విషాన్ని విరుస్తుందో తెలుసుకోండి – 7

-పండిత ఏల్చూరి

జెర్రికాటును - జయించే యోగాలు



★దిరిసెనయోగం : దిరిసెనచెట్టు పైబెరడును మంచినీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కుట్టినచోట మందంగా పట్టిస్తే జెర్రికాటువిషం అతిత్వరగా హరించిపోతుంది.

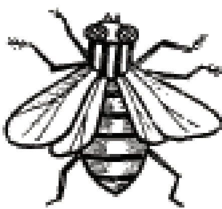
★ కుంకుడుయోగం : కుంకుడుకాయను మంచినీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కాటుపైనవేసి గుడ్డపొగను కాటుకు పట్టిస్తుంటే అప్పటికప్పుడే విషం విరిగిపోతుంది.

★ ఉల్లి, వెల్లుల్లియోగం : జెర్రికుట్టినవెంటనే ఉల్లి, వెల్లుల్లి గడ్డలను సమంగా కలిపి మెత్తగాదంచి కాటుపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే క్షణంలో బాధ హరించిపోతుంది.

★ నల్లగరికయోగం : నల్లగరికవేరును శుభ్రంగా కడిగి బుగ్గన పెట్టుకొని కొంచెంకొంచెం చప్పరిస్తూ ఆరసం మింగుతుంటే గరికలోని అమృతశక్తికి జెర్రివిషం హరించిపోతుంది.

★వసకొమ్ముయోగం : వసఅరగదీసి ఆగంధాన్ని కాటుపైనవేసి గుడ్డపొగ తగిలిస్తూవుంటే జెర్రికాటుబాధ తగ్గిపోతుంది.

కందిరీగకాటుకు - కమ్మనియోగాలు



★ నువ్వులనూనెగానీ, బురదమట్టిగానీ, గంధంగానీ కందిరీగ కుట్టినచోట రాస్తుంటే క్షణంలో బాధతగ్గిపోతుంది.

★ నెయ్యిగానీ, బంగాళదుంప (ఆలుగడ్డ, ఉర్లగడ్డ) నీటితో అరగ దీసిన గంధంగానీ పట్టిస్తూవున్నా కూడా కందిరీగ బాధ తగ్గిపోతుంది.

★ఉల్లిపాయనుకోసి ఆ ముక్కతో కందిరీగకుట్టినచోట రుద్దుతూ వుంటే మరుక్షణమే బాధతగ్గిపోతుంది.

తేనెటీగకాటుకు - తీయనియోగాలు



★ ఐస్‌ముక్కను తేనెటీగకుట్టినచోట రుద్దితే వెంటనే తేనెటీగ విషం విరిగిపోతుంది.

★ పొగాకును కొంచెంనీటితో నూరి రసంతీసి పైన రుద్దుతూ వుంటే తేనెటీగ విషం హరించిపోతుంది.

★ గసగసాలను మంచినీటితోనూరి పైన పూస్తుంటే తేనెటీగ బాధ తగ్గిపోతుంది.

దోమకాటుకు - దగ్గరయోగాలు

★ వేడినీటితో స్నానంచేసి చందనగంధాన్ని దోమకుట్టినచోట రాస్తే దద్దుర్లు దురద తగ్గిపోతాయ్.

★దోమలుకుట్టినచోట వెంటనే నిమ్మకాయరసం రుద్దితే క్షణంలో దురద, నొప్పి తగ్గిపోతాయ్. దోమవిషం విరిగిపోతుంది.

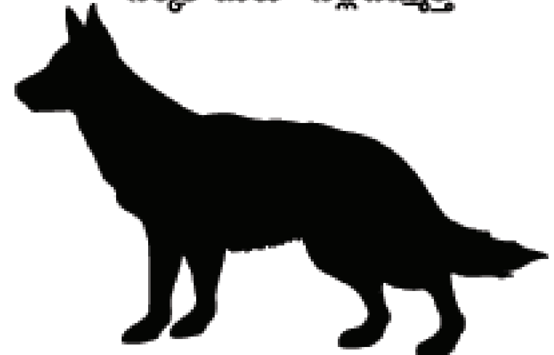
దోమలుతగ్గుటకు - ధూంధాం యోగం





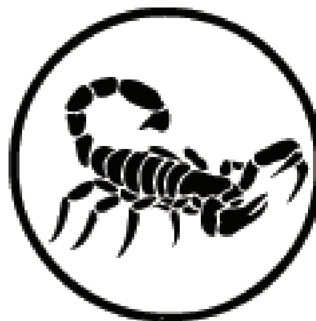
నీలగిరితైలం, లవంగతైలం, పెట్రోలు, సమంగా కలిపి గదిలో అక్కడక్కడ చల్లితే ఆ గదిలోకి దోమలురావు.

నక్కకాటుకు - నల్లఉమ్మెత్త



నల్లఉమ్మెత్త ఆకును, వేరును ఆవుమూత్రంతో కలిపి మెత్తగానూరి కాటుపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే నక్కకాటువిషం విరిగిపోతుంది.

విషజంతువులు - ఇంటినుండి పారిపోవుటకు





వసకొమ్ములను మెత్తగా నలగ్గొట్టి ఆవుపిడకల నిప్పుపైనవేసి ఆ పొగను రెండుపూటలా ఇంట్లో వేస్తుంటే ఆ ఇంటిలోకి ఏ విషజంతువు ప్రవేశించలేదు. ఒకవేళ అప్పటికే ప్రవేశించివుంటే ఈ ఘాటైన వస కొమ్ముల పొగకు ఏవిషజంతువైనా తిరిగిరాకుండా పారిపోతుంది.

క్యాన్సర్ విజృంభించబోతున్నదని శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొంటున్నారు
మరిదాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ప్రజలు సిద్ధంగా వున్నారా? - 3

-పండిత ఏల్చూరి

క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు కొన్ని ఉపశమన ఉపాయాలు

ప్రియమైన ఆయుర్భ్రాత బిడ్డలారా! గత రెండు మాసాలుగా మన పత్రికలలో క్యాన్సర్ వ్యాధి అంటే ఏమిటో, అది ఎలా ప్రబలు తుందో, నేటి ఆధునికులు ఏ పొరపాట్లవల్ల క్యాన్సర్‌వ్యాధికి గురౌతున్నారో అలాగే క్యాన్సర్‌వ్యాధి రాకుండా తీసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన ముందుజాగ్రత్తచర్యలు ఏమిటో వివరంగా ఆ మాసపత్రికలలో చెప్పడం జరిగింది. ఈ మాసపత్రికలో ఇప్పటికే క్యాన్సర్ వ్యాధికి గురి యైనవారు అధైర్యపడకుండా ఆత్మ విశ్వాసంతో యుద్ధప్రాదిపదికపైన ఆచరించ వలసిన కొన్ని అతి సులువైన అనుభవపూర్వకమైన మార్గాలను మీకు సూచిస్తున్నాం.



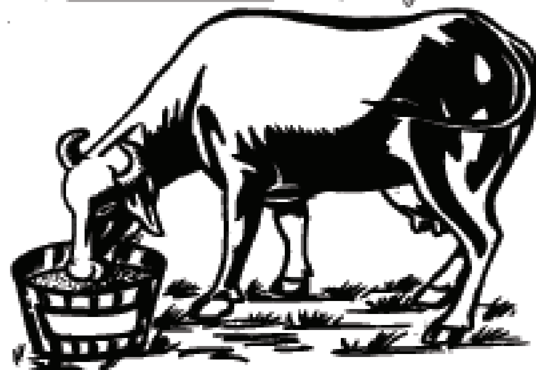
1) <u>ఉదయం 5 గంటలకు</u> నిద్రలేవడం, వెంటనే నీటితో నోరు పుక్కిలించి ముందురాత్రి రాగిచెంబులో వుంచిన ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఆయుర్వేద త్రిఫలారసాయనం 1/4 నుండి ఒక టీ స్పూన్ వరకు కలిపి తాగాలి.

ప్రయోజనం : త్రిఫలరసాయనం రాగిచెంబులోని నీటితో కలిపి సేవించడంవల్ల శరీరంలోని ప్రధాన దోషాలైన వాత, పిత్త, కఫాలు అసమస్థితికి చేరకుండా, ఒకవేళ అప్పటికే అసమానమైవుంటే తిరిగి సమానస్థాయికి రావడానికి, వ్యాధి ముదరకుండా ఎదిరించగల వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరగడానికి వీలుకలుగుతుంది.

2) <u>ఉదయం 5.30గంటలకు</u> కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తరువాత గ్రామస్థులు ఉత్తరేణివేర్ల పుల్లలతో లేదా వాటి చూర్ణంతోను, పట్టణ వాసులు "సిద్ధనాగార్జున దంతధావన చూర్ణం"తోను పండ్లుతోమాలి.

ప్రయోజనం : ఉత్తరేణివేర్లలోని సంజీవనీశక్తి నోటిద్వారా నాలుక ద్వారా శిరస్సులోని కేంద్రనాడీమండలానికి చేరి దాన్ని శక్తివంతం చేయడంద్వారా శిరస్సునుండి వివిధ శరీరభాగాలకు అనుక్షణం జరిగే జీవశక్తి ప్రవాహాల ప్రసరణ క్రమబద్ధమౌతుంది. అంతేగాక, అంతులేని ఆత్మవిశ్వాసంకూడా రోగులకు చేకూరుతుంది.

3) <u>ఉదయం 6 గంటలకు</u> కామధేనుఅర్కం రెండు నుండి



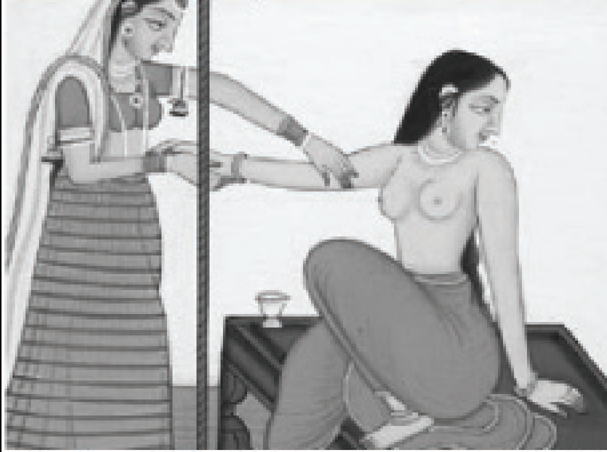
నాలుగు టీచెంచాల మోతాదుగా తీసుకొని అందులో ఒకచెంచా తేనె, ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీరు కలిపి తాగాలి. ఒకగంటవరకు మరేమి తాగరాదు, తినరాదు.

ప్రయోజనం : ఆవుమూత్రంలో వుండే సహజమైన అమృత శక్తి తరంగాలు శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఏభాగంలో ఏర్పడిన క్యాన్సర్‌గడ్డలనైనా సునాయాసంగా సమర్థవంతంగా నిర్వీర్యం చేయగలుగుతుంది. నోరు, గొంతు, ఆహారనాళం, చిన్నప్రేవులు, పెద్దప్రేవులు మొదలగుచోట్ల ఏర్పడిన క్యాన్సర్‌వ్యాధివల్ల ఆయా భాగాలు మూసుకుపోయినప్పుడు ఆవుమూత్రం క్రమక్రమంగా తన ప్రతిభావంతమైన ఔషధశక్తితో ఆ గడ్డల అవరోధాలను ధ్వంసంచేస్తూ ఆయాభాగాలనుండి ఆహారము, నీరు ప్రవేశించ డానికి అనుకూలస్థితిని కలిగిస్తుంది. రోజుకు రెండు లేదా మూడుసార్లు గోమూత్ర ప్రయోగం క్రమక్రమంగా అలవాటు చేసుకోవడంవల్ల నాలుగునుండి ఎనిమిది వారాలలో క్యాన్సర్ వ్యాధితీవ్రత తగ్గడం గమనించవచ్చు.

4) **ఉదయం 6.05గం॥** నువ్వులనూనెతో నశ్యం అభ్యంగనం చేయాలి. మేలిరకమైన నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చెవులలో ముక్కులలో రెండు రెండుచుక్కలు వేయాలి.

గుక్కెడు నూనె నోటిలోపోసుకొని పదినిమిషాలు పుక్కిలించి పూసివేయాలి. మిగిలిననూనె శరీరమంతా రుద్ది ఒకగంట ఆగిన తరువాత మాత్రమే స్నానం చేయాలి.

ప్రయోజనం : నువ్వులనూనెలోని రసాయన యోగవాహిక



శక్తులవల్ల అది పైన లేపనంచేసిన గంటలోపుగా శరీరంలోనికి చొచ్చుకుపోయి ధాతువులలోకి ప్రవేశించి వాటిని శుద్ధిచేస్తుంది. కేవలం 40 రోజులలో శరీరఅంతర్భాగాలు పరిపుష్టమౌతయ్. తద్వారా వ్యాధినిరోధకశక్తి అనంతంగా పెరుగుతుంది.

5) __ఉదయం 6.15 గంటలకు__ క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులు వారి వారి శారీరక బలాన్నిబట్టి తగిన ఆసనాలను ప్రాణాయా మాన్ని ఎంచుకొని ఆచరించాలి.

ప్రయోజనం : పైన తెలిపినవిధంగా ముక్కులలో నువ్వుల నూనె పోయడంవల్ల శిరస్సులోని స్రోతోమార్గాలు మొత్తం పరిశుద్ధ మౌతవ్. అందువల్ల ప్రాణాయామం చేయడం సులు వౌతుంది. ప్రాణాయామం ద్వారా ఎవరిప్రాణాన్ని వారు నియంత్రించ వచ్చు. అలాగే అదుపు చేయవచ్చు. అలాగే చిన్న చిన్న ఆసనాలు కూడా వారివారి శక్తినిబట్టి చేస్తుంటే వ్యాధిని సంహరించగలశక్తి పెరుగుతుంటుంది.

7) __ఉదయం 7.00 గంటలకు__ సున్నిపిండిని నువ్వుల నూనె లేదా పాలు లేదా నీటితో మెత్తగా కలిపి శరీరమంతా రుద్ది స్నానం చేయాలి.



ప్రయోజనం : దీనివల్ల చర్మంపై వుండే కోట్లాది స్వేద రంధ్రాలు పరిశుద్ధమై తెరుచు కుంటయ్. దానివల్ల అంతర్గత మైన వ్యాధికారక మలినాలు చెమటద్వారా బహిష్కరించ బడటానికి అవకాశం కలుగు తుంది.

8) __ఉదయం 7.15 గంటలకు__ ఆయుర్వేద ఆరోగ్య హోమం (అగ్నిహోత్రం) 30నిమిషాలపాటు చేస్తూ దాని సమక్షంలో మేము నేర్పిన విధంగా ప్రాణాయామం, ధ్యానం యధా శక్తినిబట్టి 7.45గంటలలోపు పూర్తి చేయాలి.

ప్రయోజనం : క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులు అగ్నిహోత్రంలో వేయడానికి ఈక్రింద సూచించే మూలికలతో హవనచూర్ణం తయారుచేసుకోవాలి. వేప, కానుగ, ఉత్తరేణి, మఱ్ఱి, రావి, జువ్వి, మేడి, మారేడు, నేరేడు, మద్ది, మామిడి, అశోక, నల్ల తుమ్మ, పొన్న, జిల్లేడు, మోదుగ, వావిలి, నేలఉసిరి, నేలవేము, తెల్ల గలిజేరు, గుంటగలగర, కామంచి, తులసి, పసుపు, కర్పూరం, సొంఠి, మిరియాలు, లవంగాలు, ఏలకులు, ఆకు పత్రి ఇంకా వినాయకచవితిపత్రిలో వాడే మిగిలిన మొక్కలు వీటిఆకులు, కాడలు, బంక మొదలైనవి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి నిలువచేసుకోవాలి. ఈచూర్ణాన్ని ఆవుపిడక నిప్పుపైన వేసి కొంచెం ఆవునెయ్యికూడా వేసి ఆపొగ రోగులు పీల్చుకునే విధంగా ఉదయం, సాయంత్రం అగ్నిహోత్రం చేయాలి.



ప్రయోజనం : ఈ ఒక్క అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియ సమస్త రోగాలను పర్యావరణ విషకాలుష్యాలను సంహారంచేయగలదు. నియమబద్ధంగా సూర్యోదయానికి, సూర్యాస్తమయానికి అర గంటముందుగా ఈ ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రాన్ని ఆచరిస్తూంటే క్యాన్సర్‌కారక విషపదార్థాలు ఖచ్చితంగా ధ్వంసం చేయబడి బహిష్కరణ అవయవాలనుండి మలమూత్ర స్వేదాలద్వారా నెట్టి వేయబడతయ్. (మిగిలిన నియమాలు వచ్చేసంచికలో)

చింతాకు రసంతో చారు తయారుచేసి, కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తుంటే జ్వరం తీవ్రత తగ్గుతుంది. మంచి పథ్యంగా ఉపయోగపడుతుంది.

మనం చేస్తున్న తప్పులు - మన ప్రాణానికి ముప్పులు

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమాను లారా! మనమంతా ఈనాడు ఆపాదమస్తకం శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో ఏదో ఒక అనారోగ్య సమస్యతో అల్లాడిపోతున్నాం. చిన్నా- పెద్ద, పేద, ధనిక, ఆడ, మగ అనే తేడాలేకుండా ప్రతిఒక్కరు రోగరక్కసి కబంధ హస్తాలలో చిక్కుకొని వుండటం గమనిస్తున్నాం. ఈ వ్యాధుల నివారణకు ఎంతోమంది వైద్యుల్ని కలవడం, ఎంతో కష్టపడి సంపా దించుకున్న డబ్బును నీళ్ళప్రాయంగా ఖర్చుచేయడం, ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా ఉన్నవ్యాధి తగ్గకపోగా మరికొన్ని కొత్త వ్యాధులు పుట్టుకు రావడం కూడా మన అనుభవంలో చూస్తూనే వున్నాం. కానీ ఇన్ని వాస్తవాలు కళ్ళముందు కనిపిస్తున్నాకూడా మనల్ని మనం సరిదిద్దుకుందాం అనే ఆలోచనలగానీ మనల్ని మనమే సంరక్షించు కోగలం అనే ప్రయత్నంగానీ ఎక్కడా కనిపించడం లేదు. అందుకే మన అభిమానులను తట్టి తట్టి, ఇంగ్లీషు మందుల వ్యామోహపు మొద్దు నిదుర లోనుంచి మేల్కొనపడానికి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన పథంవైపు పరుగులు తీయించడానికి ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. చదవండి-చదివించండి, ఆచరించండి -ఆయురారోగ్యాలు సాధించండి.

మన జీవనవిధానం మారకపోతే - మనల్ని ఎవరు కాపాడలేరు



దేశభక్తిలేనివారికి-దేహం మురిగిపోతుంది

ఆయుర్వేద మిత్రులారా! ఆరోగ్య సాధనా కార్యక్రమంలో ప్రతి మనిషిని ఈ అంశం ప్రధానమైంది. మనం ఏ భూమిమీద పుట్టామో ఏ దేశంలో పుట్టామో ఆ దేశమాతపైన ప్రేమాభి మానాలు, గౌరవ ప్రపత్తులు ఉండితీరాలి. ఆ మాతృదేశ సంస్కృతీ నాగరికతలు ఆ మాతృభూమిలో వెలిసిన శాస్త్రవిజ్ఞానం ఆ మాతృభూమిలో పుట్టిన మహాత్ముల వీరగాథలు ఇవన్నీ దేశవాసులకు తెలిసివుండాలి. అనుక్షణం దేశరక్షణకు దేశ సమగ్రతకు మనవంతు కర్తవ్యం ఏమి చేయగలమో అనే తపన వుండాలి. బుద్ధిపూర్వకంగా ఎవరికీ అన్యాయం చేయకూడదు. ఎవరినీ తక్కువగా చులకన చేయకూడదు. అందరం భరతమాత బిడ్డలమే, అందరికోసం అందరం బ్రతకాలి. మనజాతి మనదేశ పునరుజ్జీవనంలో మనమంతా బాధ్యత కలిగి వుండాలి, అని ప్రతి పౌరుడు తన లక్ష్యాలను జ్ఞప్తిలో వుంచు కోవాలి. ఇలాంటి దేశభక్తి పూరితమైన హృదయం ఎవరికుంటుందో వారికి ఏ వ్యాధి హింసించలేదు. అందువల్ల ఏ రోగాన్ని పోగొట్టుకోవాలి అనుకున్నా ముందుగా మీ హృదయాలలో దేశభక్తిని నింపుకొండి. దేశభక్తి లేనివాడు దేశానికి పనికిరాడు. వాళ్ళదేహం నానా భ్రష్ట నికృష్ట వ్యాధులతో మురిగిపోవడం ఖాయం.

ఏ తప్పులవల్ల - ఏరోగాలు వస్తున్నాయ్

ఆయుర్వేద బంధువులారా! రోగాలు ఏ దేవుడి శాపంవల్లనో ఏ జన్మ పాపంవల్లనో వస్తున్నాయని మీరు భావిస్తే అది పొరపాటే అవుతుంది. ఏ రోగమైనా ఖచ్చితంగా మన స్వయంకృత అపరాధాల వల్లే కలుగుతుంది. ఈ విషయం తెలుసుకోలేక, ఒకవేళ తెలిసినా మనతప్పును మనం ఒప్పుకోనలేక వాటిని సరిదిద్దుకోలేక దుర్భర రోగాల ధ్రుతరాష్ట్ర కౌగిలిలో నలిగిపోతున్నాం. విచక్షణాశక్తితో కూడిన బుద్ధితో మన ఆయుర్వేద బంధువులంతా తప్పులను ఒప్పుకోవడానికి స్వప్రయత్నంతో సరిదిద్దుకోవడానికి పూను కోవాలని సూచిస్తున్నాం. ఇక వరుసగా ఒక్కొక్కవ్యాధి ఏతప్పువల్ల ఏర్పడుతుందో చెప్పుకుందాం.

రక్తపోటువ్యాధి - ఏతప్పులవల్ల వస్తుంది ?



రక్తపోటులో అధికరక్తపోటు, అల్పరక్తపోటు అని రెండువిధాలుగా చెప్పుకుందాం. రక్తంలో అధికమైన ఉష్ణము, కొవ్వుపదార్థాలు మురిగిన

పదార్థాలు చేరడంవల్ల కలిగే రక్తపోటును అధికరక్తపోటు అని అంటాం. అలాగే శరీరంలో రక్తం తగ్గిపోయి చాలినంత రక్తం లేకపోవడంవల్ల రక్తహీనత సమస్యతో ఏర్పడే రక్తపోటును అల్పరక్త పోటు అనిపిలుస్తాం.

ఈనాడు దాదాపుగా నూటికి ఎనభైశాతానికి పైగా ఏదో ఒక రక్తపోటువ్యాధితో ప్రజలు బాధపడుతూనే వున్నారు. అప్పటికప్పుడు తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగించే మందుగోలీలు మింగడానికి అలవాటుపడి సమస్యను లోపల లోపలే అణచివేసుకుంటూ కాలగమనంలో గుండెపోటుకో పక్షవాతానికో కిడ్నీల సమస్యకో గురిఅవుతున్నారు. ఈ సమస్యలకు తగిన మూలకారణాలు తెలుసుకొని ఆ కారణాలను సరిదిద్దుకొనే ప్రయత్నం చేద్దాం.

అధికరక్తపోటుకు - అసలు కారణాలు



రక్తపోటు అనేది ఒక వ్యాధి కాదు. భవిష్యత్తులో ఏర్పడబోయే అనేక వ్యాధులకు ముందురూపం మాత్రమే. రక్తం పరిశుద్ధంగా తగినంతగా వున్నంతవరకు ఈ సమస్య ఏర్పడదు. కానీ ఈనాటి ఆధునిక జీవన విధానంలో అడుగడుగునా మనం చేస్తున్న పొరపాట్ల వల్ల క్రమక్రమంగా రక్తనిర్మాణ వ్యవస్థలోనూ అలాగే రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలోనూ అవకతవకలు జరిగి రక్తపోటు సమస్య ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల మనపొరపాట్లు తెలుసుకుందాం.

★ అజీర్ణంతోరక్తపోటు : ఏ సమస్య అయినా ముందుగా పొట్టలోనే పుడుతుంది. ఈనాడు ప్రతిమనిషి వేళగాని వేళలో తినకూడని విధంగా భోజనం చేయడంవల్ల కడుపులోని జఠరాగ్ని చెడిపోయి ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంగాక మురిగిపోవడంతో రక్తపోటువంటి నానారకాల భ్రష్టరోగ సమస్యలు పుట్టుకొస్తున్నాయ్. ప్రతిమనిషి ఇంగ్లీషు దేశాలలో ఇంగ్లీషు వాళ్ళు తింటున్న పద్ధతులను అనుసరిస్తూ ఈ సమస్యకు గురౌతున్నారు కాబట్టి ఇందులోనుండి బయటపడటానికి తిరిగి మరలా మన పూర్వీకులు అనుసరించిన తెలుగు భోజన పద్ధతులు ఆచరించాలి.

★ అతివేడి పదార్థాలతో రక్తపోటు : రక్తనిర్మాణ వ్యవస్థలో అతి ప్రధానమైన అంగం కాలేయం. దీన్ని సూర్యచక్రము అని కూడా పిలుస్తారు. దీనిలో తయారయ్యే పిత్తరసం ఆహారం జీర్ణం కావడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, మనలో కొంత మందికి అతివేడి పుట్టించే అతికారం, లేదా అతిచేదు లేదా అతి పులుపు, అతిఉప్పు, పదార్థాలు సేవించడం అలవాటుగా వుంటుంది. అతి ఎందులోను పనికిరాదు అనే పెద్దలమాట మరిచి పోయి అధికవేడిని పుట్టించే పదార్థాలు ఎక్కువకాలంపాటు తీసు కోవడంవల్ల శరీరంలోని పిత్తం అధికంగా ఉత్పన్నమై ప్రకోపించి రక్తాన్ని ఉద్రేకపరిచి రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది.

కాబట్టి అధికవేడిని పుట్టించే పదార్థాలు అతిగా సేవించడం మానుకోవాలి.

★ అతికొవ్వుతో రక్తపోటు : ఆధునిక యాంత్రిక



యుగంలో మెజారిటీప్రజలకు శారీరకశ్రమ పూర్తిగా లేకుండా పోయింది. స్త్రీలకు, పురుషులకు మానసిక శ్రమతప్ప శారీరక పరిశ్రమ లేకపోవడంవల్ల తిన్న ఆహారంలో ఎక్కువశాతం క్రమ క్రమంగా కొవ్వుగా మారుతూ శరీరాన్ని స్థూలంగా మారుస్తుంది. ఇలా అధికంగా పెరిగిన కొవ్వు రక్తనాళాల్లోకి చేరి రక్తప్రసరణకు అడ్డుపడుతూ రక్తపోటుకు కారణమౌతుంది. లావుగా కనిపించే వాళ్ళందరిలోనూ ఈకారణంవల్లనే రక్తపోటు వస్తుంది.

అందువల్ల రక్తపోటు తగ్గడానికి బిళ్ళలు వాడటం మాత్రమే పరిష్కారం కాదని తెలుసుకొని కొవ్వు తగ్గించడానికి యుద్ధ ప్రాతిపదికనైన మనం తెలుపుతున్న ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మొదలైన వాటిని ఆచరించాలని సూచిస్తున్నాం.

★ మనోరుగ్మతలతోరక్తపోటు : మనతండ్రులు, తాతలు మొదలైన పూర్వీకులకు ఉన్నంత మానసిక ప్రశాంతత ఈనాటి ప్రజలకు కరువైంది. కామం, క్రోధం, లోభము, మోహము, మదము, మాత్సర్యము అనబడే ఆరురకాల మనోవికారాలు శృతి మించిపోయినయ్. ధర్మవిరుద్ధమైన ప్రకృతి వ్యతిరేకమైన మనో వాక్కులత పుట్టే పుట్టగానే శరీరంలో విషం ఉత్పన్నమై రక్తంలో కలిసి ఘర్షణ పుట్టించి ఔషధాలకు లొంగని అధికరక్తపోటును సృష్టిస్తుంది.

అందువల్ల రక్తపోటుతో బాధపడేవారు కేవలం గోలీలు మింగ డంలో పరిపెట్టుకోకుండా మనసును అదుపులో పెట్టుకోగలుగు తేనే ఈ సమస్యనుండి బయటపడగలుగుతారు.

(అల్పరక్తపోటు గురించి వచ్చేసంచికలో తెలుసుకుందాం)

రానిబెరడు చూర్ణం 5 గ్రాం మోతాదుతో రోజుకు మూడు లేక నాలుగుసార్లు, వెన్న పంచదారతో కలిపి తీసుకుంటే గర్భస్రావం జరక్కుండా వుంటుంది.

ప్రకృతి అడుగుజాడల్లో గోవ్యవసాయం - 5

పంటలకు అమృతజలం - ఎలా తయారుచేయాలి?

శ్రీ కె.వి.రావు, కొల్లూరు; శ్రీ చలసానిదత్,విజయవాడ.

✻ ✻ ✻ ✻ స్మృత్యంజలి ✻ ✻ ✻ ✻

ప్రియమైనపాఠకులారా! గత కొన్ని మాసాలుగా ప్రకృతి అడుగుజాడల్లో వ్యవసాయం అనే అంశంపైన ప్రచురిస్తున్న వ్యాసరచయిత దేశీయ సేంద్రియ వ్యవసాయ పరిశోధకుడు, రైతు బాంధవుడు, అకుంఠిత దేశభక్తుడు అయిన శ్రీ కె.వి.రావు గారు అకస్మికంగా స్వర్గస్థులైనారని తెలియజేయడానికి చింతిస్తున్నాము. వారి పవిత్రమైన భారతీయ ఆత్మకు శాంతి కలిగించాలని మనతల్లి భారతమాతను అందరం ప్రార్థిద్దాం. - ఆయుర్వేదమహర్షి పండిత ఏల్చూరి



ఆధునిక వ్యవసాయంతో అధఃపతనమౌతున్న భారతదేశం

ప్రియమైన భారతీయ రైతులారా! మనదేశం ఆదినుండి వ్యవసాయకదేశమని, రైతుల శ్రమశక్తిమీదనే ఈదేశ సౌభాగ్యసౌధం నిర్మించబడిందని అందరికీ తెలుసు. రైతులు కేవలం ఆహారాన్ని సృష్టించే అన్నదాతలుగా మాత్రమేగాక పంటలు పండించడానికి ఆనాడు ఉపయోగించిన సేంద్రియ ఎరువులద్వారా పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని కూడా పోగొడుతూ పంచభూతాలను కాపాడుతూ ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన ప్రాణవాయువులను అందివ్వగల ప్రాణదాతలుగా కూడా ప్రాచీన రైతులు ప్రఖ్యాతిగాంచారు.

దురదృష్టవశాత్తు విదేశీ ఎరువుల వ్యాపారుల స్వార్థానికి వారు చూపిన భ్రమలకు, వ్యామోహాలకు భారతీయ రైతాంగం ఆకర్షితులై ఆ విదేశీ విషరసాయనాలను కన్నతల్లికన్న మిన్నయైన భూమితల్లి గుండెల్లో నింపడం మొదలుపెట్టారు. అప్పటినుండే అనేక వికృత విష రోగాలు, క్షారమనస్తత్వాలు, అమానవీయ సంఘటనలు, పర్యావరణ కాలుష్యం, వాతావరణభీభత్సం మొదలైన జాతివిధ్వంసకర పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయ్.

ఈ ఆధునికయుగంలో విషరసాయనిక ఎరువులవాడకం శృతిమించిపోయి మనలను కాపాడే భూమి, ఆకాశం, వాయువు, నీరు, సూర్యుడు, చంద్రుడు మొదలైన ప్రాణశక్తులన్నీ ఈ కాలుష్యపు కోరల్లో చిక్కి ప్రళయరూపందాల్చి సమస్తమానవాళిని సర్వనాశనం చేయడానికి సంసిద్ధమైనయ్.

ఈ పరిస్థితుల్లో దేశీయరైతాంగం తమ ఆధునిక వ్యవసాయ విధానాన్ని మార్చుకొని తరతరాలుగా అవలంబిస్తున్న దేశీయ వ్యవసాయ పద్ధతులను మరలా ప్రారంభించి ప్రకృతి విపత్తునుండి ప్రపంచ ప్రజానీకాన్ని కాపాడటానికి నడుంకట్టాలి. అందుకే వరుసగా అనేక మాసాలనుండి సేంద్రియ వ్యవసాయ ఔన్నత్యం గురించి అనేక వ్యాసాలు ప్రకటిస్తున్నాం. మీరంతా చదివి ఆచరించి దేశీయ వ్యవసాయ విప్లవంద్వారా మనదేశంలో మరలా స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించాలని హృదయపూర్వకంగా కోరుతున్నాం.

విషరసాయనిక ఎరువులు - ఎలా తయారైనయ్ ?

భారతీయ రైతులారా! మనల్ని మనపిల్లలపిల్లల్ని జాతిసౌభాగ్యాన్ని సర్వనాశనం చేసిన, చేస్తున్న విషరసాయనాలు ప్రపంచంలో ఎలా అవతరించినాయో మనం తెలుసుకోవడం చాలాఅవసరం. బాగా అర్థం చేసుకోండి.

1940సం॥లో జర్మనీ శాస్త్రవేత్త **బారన్‌జస్టస్‌లైబిగ్** అనేవ్యక్తి ఒక సజీవమైన మొక్కను కాల్చి ఆబూడిదను విశ్లేషణచేసి అందులోవున్న పోషకపదార్థాలే పంటల పెరుగుదలకు మూలకారణమని రసాయన ఎరువుల ప్రవేశానికి మార్గదర్శకుడయ్యాడు.

రెండవ ప్రపంచయుద్ధం తరువాత జర్మనీలో మారణాయుధాల తయారీకి ఉపయోగించిన అనేక రసాయనాలు మిగిలి వుండటంతో వాటిని ఇతర కార్యక్రమాలకు ఉపయోగించడంకోసం శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనచేస్తూ ప్రతిరోజూ ఇంటికి వెళ్లేముందు ఆ రసాయనాలను తాకిన చేతులను చెట్లు పెరిగినచోట నీళ్ళతో కడుక్కోవడం మొదలుపెట్టారు. కొద్దిరోజులయ్యేటప్పటికి ఆచెట్లు బాగా ఏపుగా దృఢంగా పెరగడం గమనించి ఈ విషరసాయనాలు పంటలకు ఎరువుగా ఉపయోగపడతాయని ఊహించి ఆచెట్లనుకాల్చి దాని బూడిదను పరిశోధించి దానిలోని పోషకపదార్థాలు గమనించి ఎరువులతయారీకి రంగం సిద్ధంచేశారు.

రైతుకు పిలుపు – రాజ్యానికి మలుపు

ఈవిధంగా విషపుఎరువులసృష్టికి కారణమైన శాస్త్రవేత్తలు ఆ తరువాత తాము చేసిన తప్పులను తెలుసుకొని తమజీవిత చరమాంక ములో ఈవిధంగా పశ్చాత్తాపం పడ్డారు.

" నేను భగవంతుని సృష్టిలో అనవసరంగా తలదూర్చి పెద్ద తప్పుచేసి అతప్పుకు తగిన సరైన అనారోగ్యశిక్షను అనుభవిస్తు న్నాను. నేను భగవంతుని సృష్టిని మెరుగుపరచగలనని గుడ్డిగా నమ్మి ఒకభయంకరవిపత్తుకు కారణమైన ఒక అల్ప, శక్తిహీన, పిడపురుగును" అని తానుచేసిన తప్పును సరిదిద్దుకోలేకపోయాడు.

ఈవిధంగా ప్రారంభమైన విషరసాయన ఉత్పత్తుల కార్యక్రమం బడాబడా వ్యాపారుల చేతిలోపడి ప్రపంచమంతా వ్యాపించింది. ప్రతిదేశము ఈసామ్రాజ్యవాద ఎరువులవ్యాపారుల చేతుల్లో కీలు బొమ్మగా మారింది. అన్నిదేశాలలో రసాయనఎరువులు, పురుగు మందులు, తెగుళ్ళు మరియు కలుపుమందులు ప్రవేశపెట్టబడినయ్.

అన్నిదేశాలలో రైతుసోదరులంతా ఈ తాత్కాలిక ఫలితాలను చూసి ఆశపడి భ్రమపడి వీటిని వాడటానికి అలవాటుపడి క్రమక్రమంగా పశుసంపదను కోల్పోడమేకాక కనీస శారీరకశ్రమకు కూడా దూరమై రోగిష్టులుగా మారిపోతున్నారు. మనదేశంలో గత యాభైసంవత్సరాల నుండి రసాయనిక ఎరువులవాడకం మొదలైన తరువాత అన్ని ఆహార పదార్థాల దిగుబడి పెరిగిందికానీ ఆ పదార్థాల నాణ్యత, పోషకవిలువలు బాగా తగ్గిపోయి వాటిలోని విషప్రభావంవల్ల ప్రజలంతా చిన్నా పెద్ద అన్న తేడాలేకుండా అనేక దీర్ఘకాల వ్యాధులకు గురియౌతున్నారు.

హెక్టారుకు 20 టన్నుల వరిపండించిన ప్రాచీన భారతీయ వ్యవసాయ విధానం

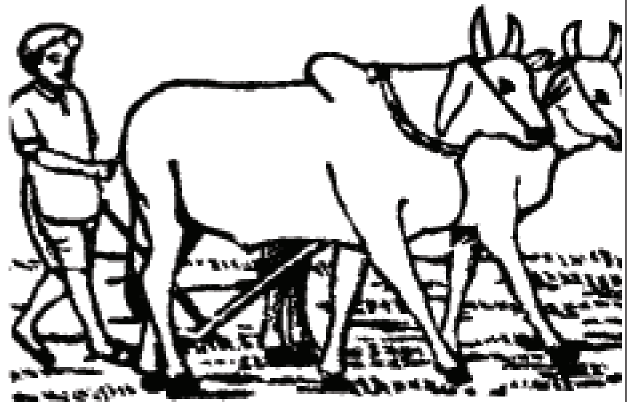


మన భారతీయ వ్యవసాయచరిత్ర అపురూపమైనది. క్రీస్తుపూర్వమే ఇతర ప్రపంచదేశాలు కళ్ళు తెరువకముందే మనదేశంలో వ్యవసాయ విధానం మూడుపువ్వులు - ఆరుకాయలుగా వర్ధిల్లింది. మన పూర్వీకు లైన రైతులు మనదేశంలో హెక్టారుకు ఇరవైటన్నుల వరిపంటను దిగుబడిగా సాధించారు.

1770సంవత్సరంలో థామస్ బెర్నార్డ్ అనే ఆంగ్లేయ ఇంజనీరు మనదేశంలో పర్యటిస్తూ చెంగల్‌పట్టు జిల్లాలో ఎనిమిది వందల గ్రామాలు సర్వే చేశాడు. ఆ సర్వేలో మాటముప్పై గ్రామాలలో వరిదిగుబడి హెక్టారుకు 8.2 టన్నులు, మరికొన్ని గ్రామాలలో పదిటన్నుల దిగుబడికూడా దాటిందని ఆయన తెలియజేశారు.

1832లో బ్రిటిష్ పార్లమెంటు కమిటీ (House of Commerce) డాక్టర్ వాలిక్ అనే శాస్త్రవేత్తను **"భారతదేశపు వ్యవసాయరంగంలో ఏమైనా గొప్పమార్పులు చేయాల్సిన అవసరంవుందా"** అని అడిగినప్పుడు ఆయన ఎటువంటి మార్పులు చేయాల్సిన అవసరం లేదని ఉదాహరణకు **"మనం మరో వెయ్యి సంవత్సరాలు ఈ భూమి పైన ఆరోగ్యంగా జీవించాలనుకుంటే ఆ దేశపు వరిపంటలో ఎటు వంటి మార్పులు చేయకూడదు"** అని ఖచ్చితమైన సమాధానం చెప్పారు.

మన వ్యవసాయం - మనం మర్చిపోయాం



ఈ సమాధానం ఈనాడు మనం గుర్తుచేసుకుంటే ఆనాటి మన పూర్వీకుల వ్యవసాయ సాంకేతిక నైపుణ్యత ఈనాడు ఏమైంది? అనే ప్రశ్న మనకు కలుగుతుంది. అంతటి అపురూపమైన అధికఫలితాలను పొందిన దేశీయ వ్యవసాయవిధానాన్ని విడిచిపెట్టి హరితవిప్లవం పేరుతో దేశంలో ప్రవేశించిన విదేశీ విషవ్యవసాయ విధానానికి బానిసలై మన రైతులంతా రసాయన ఎరువులకోసం రోడ్డెక్కి, పడిగాపులు పడు తున్నారు. అలాగే ఈ విషపుఎరువులతో మనదేశ ప్రజలంతా తీవ్ర అనారోగ్యంతో తరతరాలవరకు కోలుకోలేని రోగాలువులతో సర్వ నాశనమైపోతున్నారు. అదేవిధంగా ఇప్పటికే అతలాకుతలమైన ప్రకృతి పర్యావరణం ఈ విషపుఎరువుల ధాటికి మరింతగా భ్రష్టుపట్టి భారత జాతిని బలితీసుకోవడానికి సిద్ధమవుతుంది.

దేశపాలకులు, దేశీయ వ్యవసాయశాస్త్రవేత్తలు, వ్యవసాయాధి కారులు, వెంటనే యుద్ధప్రాతిపదికనైన ఈ విషరసాయన ఎరువుల నిషేధ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలి. రైతులు కూడా తాము దేశానికి వెన్నెముకలమని తమశ్రమతోనే జాతి తిరిగి సుసంపన్నం కాగలుగు తుందని గుర్తుచేసుకొని దేశీయవ్యవసాయాన్ని అనుసరించితీరాలి.

ఆ విధంగా అందరూకలిసి మన వనరులను సమీకరించుకొని, దేశీయ ఎరువుల నిర్మాణ పద్ధతులను నేర్చుకొని, విత్తనశక్తిని భూమి శక్తిని పెంచుకొంటూ తిరిగి దేశాన్ని స్వర్ణభారతంగా మార్చడానికి ప్రయత్నించాలని అందుకవసరమైన పరిజ్ఞానాన్ని ఈ అంశాలద్వారా తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. (సశేషం)

తుమ్ములు ఆగకుండా వెంట వెంటనే వస్తూవుంటే కొత్తిమీరగానీ, గంధంపొడిగానీ వాసన చూస్తూ వుంటే వెంటనే తుమ్ములు ఆగిపోతయ్.

అష్టాంగసాధం - ఆయుర్వేదం అఖిలజనామోదం - ఈ జీవనవేదం

పండిత ఏల్చూరి



ఆయుర్వేదం గురించి తెలుసుకోండి

ప్రియపాఠకులారా! ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానంతో మనజీవితాలను తీర్చిదిద్దుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్న మనం ఆయుర్వేద సిద్ధాంతాన్ని అవగాహన చేసుకొని తీరాలి. దీనిపుట్టుక, నిర్మాణం, గ్రంథరూపం, అర్థంచేసుకుంటే ఇది సాక్షాత్తు ప్రకృతికి ప్రతిరూపమైన ఒక మహోన్నత మానవజీవనవిజ్ఞానశాస్త్రమని మనకు బోధపడుతుంది.

ఎక్కువమంది ఆయుర్వేదాన్ని మిగతా వైద్యవిధానాల్లాగా ఇది కూడా కేవలం ఒకవైద్యవిధానమే అని భావిస్తూవుంటారు. అందుకే మిగిలిన వైద్యవిధానాల మాదిరిగానే ఆయుర్వేదంలోకూడా కేవలం మందులు వాడితే వ్యాధులు తగ్గుతాయని భావిస్తూ ఆయుర్వేద వైద్యులను సంప్రదించి ఔషధాలు తెచ్చుకొని వాడుతూకూడా సంపూర్ణ ఫలితం సాధించలేకపోతారు. అందుకు కారణం ఔషధాలతోపాటు ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడిన నిత్యజీవన సంబంధమైన ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను పాటించకపోవడమే.

అందువల్ల మా ప్రియమైన పాఠకులు ఆయుర్వేద విజ్ఞాన శాస్త్రాన్ని సంపూర్ణంగా అవగతం చేసుకోవాలని ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

అష్టాంగాలతో - ఆయుర్వేద నిర్మాణం

అనంతమైన ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని పాఠకుల సౌలభ్యంకోసం విషయ పరిజ్ఞానం సులభంగా అర్థంగావడంకోసం ఎనిమిది అంగాలుగా విభజించారు. 1) కాయచికిత్స 2) బాలచికిత్స 3) గ్రహచికిత్స 4) ఊర్ధ్వాంగచికిత్స 5) శల్యచికిత్స 6) విషచికిత్స 7) రసాయనచికిత్స 8)వాజీకరణచికిత్స. వీటివివరాలు చెప్పుకుందాం.

1)కాయచికిత్స అంటే : కాయము అనగా శరీరము అని అర్థం. శరీరానికి సంబంధించిన జ్వరము, రక్తపిత్తము, అతిసారము మొదలైన అనేక రోగములకు ఉపశమన మార్గాలు చెప్పే ప్రకరణాన్ని కాయచికిత్స అంటారు.

2) బాలచికిత్స అంటే : పిల్లలకు సంబంధించిన పెంపక విధానాలు, ఆహారపద్ధతులు, వారికి జనించే వ్యాధుల కారణాలు, చికిత్సలు, వారి సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి తగిన ఆహారమార్గాలు మొదలైనవి వివరించే ప్రకరణాన్ని బాలచికిత్స అంటారు.

3) గ్రహచికిత్స అంటే : కంటికి కనిపించకుండా అతి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన రూపాలతోఉండే వివిధరకాల సూక్ష్మజీవులవల్ల కలిగే వ్యాధులు వాటి నివారణోపాయాలు వివరించే ప్రకరణాన్ని గ్రహచికిత్స అంటారు.

4) ఊర్ధ్వాంగచికిత్స అంటే : మెడకొంకులకు పైభాగంలో వుండే పళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, మొదలైన అవయవాలలో జనించే వ్యాధులకు తగిన చికిత్సామార్గాలను వివరించే ప్రకరణాన్ని ఊర్ధ్వాంగ చికిత్స అంటారు. దీనినే శాలాక్యచికిత్స అనికూడా అంటారు.

5) శల్యచికిత్స అంటే : ముళ్ళు, గోళ్ళు, కత్తులు, పదునైన ఆయుధాలు, మొదలైన వాటివల్ల జరిగే గాయాలకు చేసే శస్త్రచికిత్సల ప్రకరణాన్ని శల్యచికిత్స అంటారు.

6) విషచికిత్స అంటే : పాము, తేలు, మండ్రగబ్బ మొదలైన విషజంతువుల కోరల కాటువే జనించిన విషాలకు తగిన చికిత్సా మార్గాలను బోధించే ప్రకరణాన్ని విషచికిత్స అంటారు.

7) రసాయనచికిత్స అంటే : ఆహారము, నీరు, గాలి, మనసు, మొదలైన వాటిద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించే విషాలవల్ల త్వరగా వార్థక్యము ప్రాప్తించి అకాలమరణం కలుగబోయే పరిస్థితుల్లో ఆ విషాలను వార్థక్యాన్ని మృత్యువును జయించగల మార్గాలను చెప్పే ప్రకరణాన్ని రసాయన చికిత్స అంటారు.

8) వాజీకరణచికిత్స అంటే : వాజీ అనగా గుఱ్ఱము. పురుషులు



స్త్రీలను పొందడంలో గుఱ్ఱాలవలె చరించగల శక్తియుక్తులను వివరించే చెప్పే ప్రకరణాన్ని వాజీకరణచికిత్స అంటారు.

పై ఎనిమిది అంగాలలో మానవజీవితానికి సంబంధించిన సమస్త ఆరోగ్యవిజ్ఞానము సంపూర్ణ వివరాలతో వివరించబడివుంది.

ఈ ఎనిమిది అంగాలలో చెప్పనివిషయం ఈవిశ్వంలో మరేదీ లేదు. ప్రపంచంలో వున్నదంతా ఈఎనిమిది అంగాలలోనే వుంది. బుద్ధిమంతులు జ్ఞానపిపాసులైన పాఠకులంతా ఆయుర్వేద హృదయాన్ని అవగాహన చేసుకోవాలని కోరుతున్నాం.

ఆయుర్వేదానికి మూలకంబం - త్రిదోష సిద్ధాంతం



ఓంకారంలోని అకార, ఉకార, మకారాలు అనబడే సత్వ, రజో, తమోగుణాలు ఈబ్రహ్మాండ, బాండనిర్మాణానికి ఎలాకారణమయ్యాయో, ఆ త్రిగుణాల స్వరూపాలైన వాయువు, అగ్ని, జలము, ఈ అనంతసృష్టి నిర్మాణానికి ఎలాహేతువయ్యాయో అదేవిధంగా మానవాది సమస్త జీవశరీర నిర్మాణంలోనూ ఆమూడుశక్తులే వాత, పిత్త, కఫాలుగా ఏర్పడినయ్. అందుకే ఆయుర్వేదఆరోగ్యశాస్త్ర నిర్మాణానికి కూడా ఆమూడు ప్రధానకారణాలే మూలస్తంభాలుగా నిర్ణయించబడినయ్.

ఈమూడింటిని ప్రధాన మూలధాతువని ఈ మూడు అసమానమై శరీరంలో అనేక దోషాలను కలిగించినప్పుడు వాటిని త్రిదోషాలుగా మహర్షులు నిర్ణయించినారు. ఈ మూడింటి స్వరూపాన్ని స్పష్టంగా తెలుసుకుంటే ప్రతిమనిషి తనకు ఏ వ్యాధి కలుగకుండా, ఒకవేళ కలిగినా దానినుండి బయటపడగల సామర్థ్యాన్ని కలిగివుండి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిగా నిండునూరేళ్ళు జీవించగలుగుతాడు.

అందుకే మా ప్రియపాఠకులంతా త్రిదోష విజ్ఞానాన్ని కూలంకుషంగా అర్థం చేసుకోవాలని కోరుతున్నాం.

వాత, పిత్త, కఫాల - దోషస్వరూపం

పైన తెలిపిన మూడుదోషాలు శరీరంలో ఎగుడు దిగుడుగా వికృతి చెందకుండా వున్నప్పుడు శరీరంలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం స్థిరంగా వుంటుంది. మానవతప్పిదాలవల్ల ఆ మూడుదోషాలు అసమానమైనప్పుడు ఆయాదోషాల ప్రాబల్యాన్నిబట్టి సమస్త వ్యాధులు శరీరంలో జనించి కాలగమనంలో దీర్ఘకాల క్రూరవ్యాధులుగా పరిమణించి ఆ వ్యక్తికి మృత్యువును కలిగిస్తయ్.

అందువల్ల త్రిదోషాలు వికృతి చెందకుండా కాపాడుకుంటూ ఒకవేళ వికృతి చెందితే వెంటనే తగిన ఉపాయాలతో వాటిని సహజస్థితికి తీసుకువచ్చి ఆరోగ్యాన్ని సాధించుకోవాలని మహర్షులు తెలియజేశారు.

వాత, పిత్త, కఫాల - కాలనిర్ణయం

వాత, పిత్త, కఫాలు అన్నికాలాలలో శరీరంలో సంచరిస్తుంటయ్. అయినా కూడా అవి వయసును బట్టి రాత్రి, పగలు అనే భేధాలను బట్టి భోజన సమయాన్నిబట్టి వేరు వేరుగా ప్రవర్తిస్తుంటయ్. ఆ దోషాల సంచార వివరాలు తెలుసుకుందాం.

వయస్సు మీదపడి వృద్ధాప్యం ప్రాప్తించినప్పుడు, పగటిసమయం రాత్రిసమయం ముగిసేటప్పుడు భోజనంచేయడం పూర్తయ్యేటప్పుడు శరీరంలో వాతము అధికంగా సంచరిస్తుంటుంది. పైన తెలిపిన వాటి మధ్యకాలంలో పిత్తం ప్రకోపిస్తుంది. మొదటిభాగంలో కఫం ప్రకోపిస్తుంది. అంటే సాయంకాలంవాతం, మధ్యాహ్నం పిత్తం, ప్రాతఃకాలంలోకఫం అలాగే రాత్రి చివరిభాగంలో వాతం, రాత్రి మధ్యభాగంలో పిత్తం, రాత్రి మొదటిభాగంలో కఫం, అదేవిధంగా భోజనం చివరవాతం, భోజనంమధ్యలోపిత్తం, భోజనంమొదటలో కఫం వృద్ధి చెందుతుంటాయని మా ప్రియపాఠకులు చక్కగా అర్థం చేసుకోవాలి.

ఉదరంలో - జఠరాగ్ని స్వరూపం



పైన తెలిపిన వాత, పిత్త, కఫాల తక్కువ ఎక్కువలవల్ల మనుషుల ఉదరంలో జఠరాగ్ని వివిధరూపాలను చెందుతుంది. 1) విషమాగ్ని 2) తీక్షణాగ్ని 3) మందాగ్ని 4) సమాగ్ని అని నాలుగువిధాలుగా ప్రవర్తిల్లుతుంది. శరీరంలో వాతం అధికమైనప్పుడు జఠరాగ్ని విషమాగ్నిగా మారుతుంది. పిత్తమధికమైనప్పుడు జఠరాగ్ని తీక్షణాగ్నిగా మారుతుంది. కఫమధికమైనప్పుడు జఠరాగ్ని మందాగ్నిగా మారుతుంది. అలాగాక, మూడుదోషాలు సమానంగా వున్నప్పుడు జఠరాగ్ని సమాగ్నిరూపంలో వుండి ఆహారాన్ని చక్కగా పచనం చేస్తుంది.

సమాగ్నిగా కాకుండా పైనతెలిపిన విషమాగ్నిరూపంలోగానీ తీక్షణాగ్నిరూపంలోగానీ మందాగ్నిరూపంలోగానీ వున్నప్పుడు అనేక వ్యాధులు కలగడానికి అంకురార్పణ జరుగుతుంది. కాబట్టి బుద్ధిజీవులైన మానవులు సకాలంలో హితంగా, మితంగా భోజన నియమాలను పాటిస్తూ ఆహారంసేవిస్తుంటే ఎల్లప్పుడు ఉదరంలో సమాగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతూ దేహసంరక్షణ జరుగుతుంది. (సశేషం)

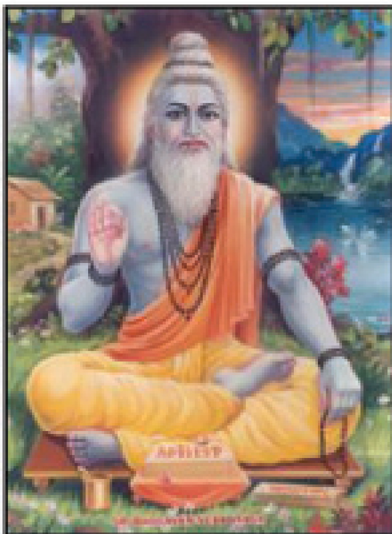
హై. బి.పి అంటే అధికమైన రక్తపోటు, గుండెపోటు, కొలెస్ట్రాల్ మొ॥ జబ్బులతో బాధపడేవారు రోజూఉదయం పరగడుపున మొఖం కడుక్కోగానే తులసిరసం ఒక టేబుల్ స్పూన్ తాగటంవల్ల 40 రోజుల్లో ఆరోగ్యవంతులౌతారు.

ఈ వ్యాసం ప్రతిపాఠకుడు తప్పక చదివి తీరాలి

మానవ జీవన ధర్మాలు - మహోన్నత ఆరోగ్య మర్మాలు

అష్టాంగ హృదయ కర్త : బ్రహ్మశ్రీ వాగ్భటాచార్యులు

ప్రియబంధువులారా! మన మహర్షులు మనకోసం వారి సమస్త జీవనమాధుర్యాన్ని విడిచిపెట్టి మానవజీవనాన్ని సుఖమయం చేయడంకోసం ఎన్నెన్నో పరిశోధనలుచేసి వాటి ఫలితాంశాలను అనేక మార్లు ఋజువుచేసుకొని ఆ అనుభవసారంగా సార్వకాలీనమైన, సార్వజనీనమైన, సర్వజనశ్రేయోదాయకమైన కొన్ని మానవ ధర్మాలను రూపొందించి మనకందించారు. వాటిని తూ.చ. తప్పకుండా ఆచరించే వారికి జీవితంలో నిండునూరేళ్ళవరకు ఎలాంటి అనారోగ్యం గాని, ఆందోళనగానీ, అపజయంగానీ కలుగనేకలుగదు. కాబట్టి, వాటిని తెలుసుకొని మన జీవితాలను సుందరసుమధుర సుమనోహర బృందావనాలుగా తీర్చిదిద్దుకుందాం.



జీవితంలో ధర్మాన్ని - ఎందుకనుసరించాలి?

సర్వప్రాణులయొక్క సమస్తమైన పనులకు సుఖమే ప్రధానమైన ప్రయోజనమని పెద్దలు పేర్కొన్నారు. అంటే ప్రతిప్రాణి తాను ఏ పనిచేసినా కూడా ఆ పనిలో సుఖాన్నికోరడమే ప్రధానంగా వుంటుంది. అందువల్ల అలాంటి శాశ్వత సుఖాన్నిపొందాలంటే ధర్మాన్ని ఆచరించడంకన్నా వేరే ఇతరమార్గం ఏదీ లేదు. కాబట్టి తాత్కాలికంగా ఇబ్బంది కలిగిన ఎన్ని ఆవాంతరాలు ఎదురైనా మానవుడు ధర్మపథాన్ని విడనాడకూడదు.

ధర్మవిధిఫలితం : ధర్మాచరణ చేసేవారికి మనసు ఎల్లప్పుడూ నిర్మలంగా, సర్వజీవుల యెడల సమమైన స్వభావం కలిగివుంటుంది కాబట్టి వారి శరీరంలో ఎల్లవేళలా శరీరాన్ని కాపాడే జీవరసాయనాలు ఉత్పత్తి అవుతూ ఆజన్మపర్యంతం వారిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా కాపాడుతుంది.

మంచి మిత్రులను - ఎందుకు సంపాదించాలి?

చెడ్డస్నేహాలవల్ల ఎల్లప్పుడూ శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా అనేక నష్టాలు కలుగుతూనేవుంటాయి. ఎల్లవేళలా చెడు మనస్తత్వంతో చెడ్డపనులతో సంచరించే వారిని పొరపాటుగా కూడా స్నేహితులుగా స్వీకరించకూడదు. అలా స్వీకరించినవారు తాగుడుకు జూదానికి, వ్యభిచారానికి ఇంకా అనేక చెడుఅలవాట్లకు బానిసలై తమ ఉద్యోగాలను, వ్యాపారాలను, పేరు ప్రఖ్యాతులను నాశనంచేసుకొని కుటుంబాలను వీధులపాలు చేసే అనేకమందిని ఈనాడు మనం చూస్తూనే వున్నాం. అందువల్ల మనస్థాయికి తగినవారిని మన మనసును గాయపరచనివారిని ఆపద సమయంలో ప్రాణాలకు తెగించి అయినా సహాకరించగలవారిని మాత్రమే స్నేహితులుగా ఎంచుకోవాలి.

ఉత్తమస్నేహఫలితం : ఉత్తమగుణాలుగల మిత్రులు ఎల్లప్పుడూ మంచిసలహాలనే ఇవ్వడంవల్ల వారి సహచర్యంతోమానవుడు ఇహంలోనూ, పరములోనూ ఉన్నతగతిని పొందగలుగుతాడని నిరోగిగా నిండుఆయువును పొందగలుగుతాడని ఆయుర్వేదశాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్‌నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ గారిని సంప్రదించండి.

-ఎడిటర్ ఏల్చూరి.

హింసను వర్జిస్తేనే - హితాయువు



హితాయువు, అహితాయువు అని ఆయువు రెండువిధాలు. ఏ వ్యాధులు, బాధలు లేకుండా ఆఖరిక్షణంవరకు ఏ అవయవం దెబ్బతినకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించడమే హితాయువు అనబడు తుంది. ఎల్లప్పుడూ ఏదోఒక వ్యాధితో నిరంతర మానసిక ఆవేదనతో కుములుతూ అర్ధాంతరంగా ఆసుపత్రులపాలై ఆహుతైపోయేది అహితాయువు అనబడుతుంది.

కాబట్టి, హితాయువును పొందాలంటే మనిషి హింసను విడనాడాలి. జీవహింస చేయకుండా వుండటం, ఇతరుల వస్తువులను దొంగతనంగా లేదా బలవంతంగా దౌర్జన్యంగా సేకరించడం, ఎల్లప్పుడూ కామభావన లతో వెంపర్లాడుతూవుండటం, ఇతరులతో పరుషంగా క్రూరంగా అవమానకరంగా వారి మనసును గాయపరచే విధంగా మాట్లాడటం, అవసరమున్నా లేకపోయినా జీవితమంతా అబద్ధాలు మాట్లాడటం, సమయం, సందర్భం లేకుండా అనుచితమైన సంభాషణలు చేయడం, ఎప్పుడూ ఇతరులకు ద్రోహం చేయాలనే తలంపు కలిగివుండటం, ఇతరుల గొప్పతనాన్ని, ఖ్యాతిని సహించలేక అసూయాపరుడుగా వుండటం, ధర్మశాస్త్రాలలో చెప్పిన ధర్మవచనాలకు విరుద్ధమైన ఆలోచనలతో తనపెద్దలను దూషించడం మొదలైన హింసకు చెందిన దుర్లక్షణాలను మానవుడు విసర్జించాలి.

హింసానిషేధ విధిఫలితం : పైన తెలిపినట్లు మనసుచేత గానీ వాక్కుచేతగానీ తనువులచేతగానీ ఏ ప్రాణికి హింసతలపెట్టకుండా అహింసాతత్వంతో జీవించే మానవుడు వ్యాధిరహితుడై వేదనారహితుడై సదా సచ్చిదానందబ్రహ్మానంద స్వరూపుడుగా సర్వసుఖాలను పొందగలుగుతాడు.

పరోపకారమే - పరమారోగ్యం

"పరోపకారార్థమిదమ్ శరీరం" అనగా ఈ శరీరం ఇతరులకు ఉపకారం చేయడంకోసమే పుట్టింది అని అర్థం. అంటే ఇతరులకు ఉపయోగపడుతూ వారివల్ల నీవుకూడా ఉపయోగం పొందుతూ జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవచ్చు. అనే పరమార్థం ఈ సూక్తిలో ఇమిడి వుంది. అందువల్ల ప్రతిమనిషి తనకు చేతనైన రీతిలో ఇతరులకు ఉపకారం చేయాలి. ఏ జీవనోపాయమూ లేనివారికి వ్యాధులతో పీడింపబడేవారికి , నిడిచిపెట్టలేని దుఃఖంతో వ్యథచెందేవారికి, ఏ ఆసారలేని వృద్ధులకు, శారీరకశక్తిలేని వికలాంగులకు, తనశక్తిమేర సహాయం చేసితీరాలి.

పరోపకార విధిఫలితం : మానవసేవే - మాధవసేవ అనే నానుడి ఏ మానవుడు మరచిపోరాదు. మాటిమాటికి గుళ్ళు, గోపురాలు తిరుగుతూ, రాళ్ళకు రప్పలకుమొక్కుతూ, వేలు లక్షలు ఖర్చుపెడుతూ, ఇదే గొప్పపూజ అనే భ్రమలో తనకళ్ళెదురుగా బాధపడుతున్న అనాథలకు, అభాగ్యులకు ఏ సహాయం చేయలేకపోవడం దైవవిరుద్ధమని పెద్దలు బల్లగుద్దిమరీ చెప్పారు.

కాబట్టి, ఎల్లప్పుడూ మనిషి పరోపకార స్వభావాన్ని కలిగివుంటే అతని మనస్సు నిర్మలంగావుంది అతని ముఖంకూడా నిండు తేజస్సుతో, ఓజస్సుతో కళకళలాడుతూ వుంటుంది.

పూజావిధి - పూర్ణఆరోగ్యనిధి



మనం కాపాడే పంచమహాభూతాలను వాటిని సృష్టించిన ప్రకృతి శక్తిస్వరూపాన్ని దేవతలుగా ఆరాధించాలి. అలాగే, తల్లిపాలతో సమానమైన జీవశక్తిని తనపాలద్వారా అందించే గోవును తనకన్నతల్లిగా జగన్మాతగా ఆరాధించాలి. అదేవిధంగా విశేషమైన విజ్ఞానశక్తితో తనచుట్టూవుండే ప్రజలందరికీ పరిశుద్ధమైన జ్ఞానాన్ని అందించే ఋషుతుల్యులైన పండితులను ప్రతిమనిషి ఎల్లవేళలా గౌరవించాలి. ఆ ప్రకారంగానే జ్ఞానంతో పవిత్రశీలంతో వయస్సుతో వృద్ధులైన పెద్దలను కూడా పూజించాలి. అంతేగాక, పరోపకారపరాయణులైన వైద్యులను అధికారులను, పాలకులను, అతిథులను కూడా శక్తిమేరకు గౌరవించాలి అని ధర్మశాస్త్రాలు ప్రబోధించినయ్.



పూజావిధిఫలితం : పైన తెలిపిన కంటికి కనిపించని దేవతా శక్తులను కనిపించే మిగిలినవారిని ఎల్లవేళలా గౌరవించి పూజించడంవల్ల వారందరి ఆశీస్సులను పొందినవారై మానవుడు మహోన్నతమైన ఆరోగ్యంతో, ఆయువుతో వర్ధిల్లగలుగుతాడు. **(వశేషం)**

పసిపిల్లల వ్యాధులు - పసందైన ఔషధులు

- పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! బిడ్డల పెంపకం గురించి తల్లికి సరియైన అవగాహన లేకపోతే ఆ బిడ్డలు ఆరోగ్యంగా ఎదగలేరని తల్లులు తెలుసుకోవాలి. ఈనాటి ఆధునిక తల్లులకు బిడ్డల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరిజ్ఞానం కొంచెమైనా లేదని చెప్పవచ్చు. అందుకే తల్లులు తమబిడ్డలకు ఏ చిన్న అనారోగ్యం కలిగినా వెంటనే బిడ్డలను పిల్లల ఆసుపత్రులచుట్టూ తిప్పుతూ పసివయసునుండే పిల్లలకు వికృతమైన ఔషధాలను బలవంతంగా అలవాటుచేస్తున్నారు. దీనివల్ల పిల్లలకు వయసుతోపాటు సహజంగా ఎదగవలసిన వ్యాధినిరోధకశక్తి క్షీణించిపోతూ బిడ్డలు పసివయసునుండే వ్యాధిగ్రస్తులుగా మారుతూ యౌవనప్రాయం వచ్చేసరికి పూర్తిగా ఔషధాలపైన ఆధారపడ్డ రోగులుగా మారుతున్నారు. అందువల్ల తల్లులకు బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని గురించిన కనీస అవగాహన కలిగించడంకోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. బాగా చదివి అర్థంచేసుకొని ఆచరించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.



బాలరోగచికిత్సా విధానం

జ్వరం మొదలైన వ్యాధుల విషయంలో పెద్దవారికి ఏ చికిత్సలు చేస్తుంటారో ఆ చికిత్సలనే పిల్లలకు కూడా ఔషధపరిణామం వాళ్ళ వయసునుబట్టి తగ్గించి వాడుకోవాలి. కానీ పెద్దలకుచేసే తీక్షణమైన చికిత్సలు పసివయసులోవుండే పిల్లలకు చేయకూడదని మహర్షులు శాసించారు.

విశ్వామిత్రుడుచెప్పిన బాలల ఔషధ పరిమాణం

అప్పుడే పుట్టిన శిశువునకు ఏ ఔషధమైనా ప్రయోగించవలసి వస్తే , వాయువిడంగాలలోని గింజ ఎంత తూకం కలిగివుంటుందో అంత మాత్రమే ఒకమాసం వరకు ఉపయోగించాలని ఆ తరువాత రెండవ నెలనుండి ఒక్కొక్క వాయువిడంగ గింజపరిమాణం హెచ్చిస్తూ ఉపయోగించుకోవాలని విశ్వామిత్ర మహర్షి నిర్వచించారు.

ఓషధులతో సిద్ధంచేయబడిన ఔషధాన్ని ఒక నెలవయసు గల శిశువులకు ఒక గురిగింజంత మోతాదుగా తేనెతో లేక పాలతో లేక ఆవునేతితో లేక చెక్కెరతో కలిపి నాకించాలి. అలాగే నెలకు ఒక గురిగింజంత మోతాదు పెంచుతూ సంవత్సరంవరకు వృద్ధిచేసి వాడుకోవాలి. సంవత్సరం దాటిన పిల్లలకు పావుగ్రాము మోతాదు చొప్పున సంవత్సరానికి ఒకసారి పెంచుతూ పదహారవ సంవత్సరంవరకు ఇదే ఔషధ పరిమాణ విధానాన్ని పాటించాలని సూచించారు.

పదిహేడవ సంవత్సరంనుండి డెబ్బది సంవత్సరాలవరకు పెద్దవారికి చెప్పబడిన మోతాదులోనే ఉపయోగించుకోవాలని, డెబ్బది సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత మోతాదు తగ్గించుకుంటూ ఔషధాలు వాడుకోవాలని నిర్ణయం చేశారు. పైన తెలిపిన మోతాదులో చూర్ణములను, కల్కములను (అరగదీసినవి) అవలేహములను వాడుకోవాలి. కషాయాలు వాడవలసివస్తే చూర్ణమోతాదుకు నాలుగురెట్లు ఎక్కువగా పెంచి వాడుకోవాలి.

తల్లికి, బిడ్డకు - ఔషధ విధానం



శిశువులకు జ్వరం కలిగినప్పుడు స్నానపానాలు నిషేధింపబడతయ్. కానీ తల్లిపాలు తాగే విషయంలో నిషేధం లేదు. కేవలం తల్లిపాల మీదనే ఆధారపడే వయస్సు పిల్లలకు జ్వరం తగిలినప్పుడు ఆ బిడ్డకు పాలిచ్చే తల్లికి పథ్యం చేయిస్తే ఆమె బిడ్డకు కూడా పథ్యం చేయించినట్లే అవుతుంది.

అలాగే తల్లిపాలు తాగుతూ ఆహారం కూడా సేవిస్తూ వుండే బిడ్డలకు ఏదైనా వ్యాధి పుట్టినప్పుడు ఆ తల్లికి బిడ్డకుకూడా ఔషధాలతో చికిత్స చేయాలి.

ఆదేవిధంగా తల్లిపాలు మరిచి కేవలం అన్నమునే సేవించే బిడ్డలకు వ్యాధి పుట్టినప్పుడు తల్లికి ఔషధం ఇవ్వకుండా కేవలం శిశువులకు మాత్రమే ఔషధం ఇవ్వాలని ఆయుర్వేద మహర్షులు వివరంగా తెలియజేశారు.

పసిపిల్లల జ్వరాలకు - పలుయోగాలు



★**జ్వరాన్ని హరించే నలుగుపిండి :** ఆవాలు, నేలవేము, పసుపు, వాగవేరు, తెల్లవస, మంజిష్ఠ, తుంగగడ్డలు, నల్లజీలకర, వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి మెత్తగా దంచి నిలువచేసుకోవాలి.

పిల్లలకు జ్వరం తగిలినప్పుడు పైచూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని అందులో మేకపాలు కలిపి మెత్తగానూరి శరీరానికి నలుగుపెట్టినట్లుగా రుద్దితే అదిపూర్తిగా ఆరిపోయేటప్పటికి జ్వరం హరించిపోతుంది.

★**జ్వరాలకు భద్రముస్తాది చూర్ణం :** భద్రముస్తలు, కరక్కాయబెరడు, వేపచెట్టుబెరడు, చేదుపొట్ల, అతిమధురం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి చూర్ణించి నిలువచేసుకోవాలి. కప్పు నీటిలో అరపావుచెంచా పొడివేసి నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి ఆయిదునుండి పదిచుక్కల మోతాదుగా పిల్లల వయసునుబట్టి రోజూ రెండుపూటలా సేవింపచేస్తుంటే జ్వరాలు హరించిపోతాయి.

పిల్లల అతిసారానికి - అనేకయోగాలు

★**ముస్తాది చూర్ణం :** తుంగముస్తలు, పిప్పళ్ళు, మంజిష్ఠ, కర్కాటకశృంగి వీటిని సమభాగాలుగా దంచి నిలువచేసుకోవాలి.



పిల్లలకు అవసరమైనప్పుడు ఈ చూర్ణం గురిగింజమోతాదుగా నెలపిల్లలకు మిగిలిన పిల్లలకు వయసునుబట్టి పైన తెలిపిన మోతాదుగా కొంచెం తేనె కలిపి నాకిస్తుంటే జ్వరాలు, ఆ జ్వరాలవల్ల వచ్చిన అతిసారవిరేచనాలు, శ్వాస సరిగా ఆడకపోవడం, దగ్గు, వడిశం, వాంతి మొదలైన సమస్యలన్నీ హరించిపోతాయి.

★**లోధ్రాది చూర్ణం :** లొద్దుగపట్ట, పిప్పళ్ళు, సుగంధపాలవేర్లు, సమంగా తీసుకోవాలి. పిప్పళ్ళు వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. మిగిలినవి కూడా పొడివేసి కలిపి వుంచుకోవాలి. పైన తెలిపిన మోతాదులో ఈ చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి శిశువులకు సేవింపచేస్తుంటే అతిసారం అణగారి పోతుంది.

పిల్లల బంకవిరేచనాలకు



వాయువిడంగాలు, వాము (ఓమ), దోరగా వేయించి దంచి పైపొట్టు తీసిన పిప్పళ్ళ బియ్యం, ఈ మూడింటిని సమంగా కలిపి చూర్ణంచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

అవసరమైనప్పుడు తగిన మోతాదు చూర్ణాన్ని కొంచెం వేడినీటిలో కలిపి తాగిస్తుంటే బంకవిరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

పిల్లల రక్తవిరేచనాలకు



బూరుగబంక, మంజిష్ఠ, ఆరెపువ్వు, తామరపూలలోని కేసరాలు, వీటిని సమభాగాలుగా దంచి నిలువచేసుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు తగినంత చూర్ణములో నీరుకలిపి గంజిలాగా కాచి పిల్లలచేత వయసుకు తగిన మోతాదుగా తాగిస్తుంటే రక్తాతిసారం నశించిపోతుంది.

పిల్లల నీళ్ళవిరేచనాలకు

వరిపేలాలు, అతిమధురం, చక్కెర, ఈ మూడింటిని సమంగా తీసుకొని దంచి పొడిచేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. తగినంత చూర్ణంలో తేనె కలిపి పిల్లలతో నాకించి ఒకటి రెండు చెంచాలు బియ్యం కడిగిన నీటిని తాగిస్తుంటే పిల్లల నీళ్ళ విరేచనాలు వెంటనే కట్టుకుంటాయి.

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన పిపాసులైన పాఠకులారా! ఈనాడు ఆధునిక యుగ విషప్రభావంతో అధికశాతం మంది ప్రజలు అనేక రకాల చర్మరోగాలతో అల్లాడిపోతున్నారు. విదేశీ విషరసాయనాలతో పండిన వరి, గోధుమ మొదలైన ధాన్యాలు అదేవిషాలతో పండిస్తున్న ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, సంవత్సరాల తరబడి మనం సేవిస్తున్నాం. అంతేగాక, అతిభయంకరమైన విషరసాయనాలతో తయారైన రకరకాల శీతలపానీయాలు, ఐస్‌క్రీములు, పేస్‌క్రీములు వంటి అనేక విషాలను నిత్యజీవితంలో అపరిమితంగా ఉపయోగిస్తున్నాం. ఈ విదేశీ విషాలవల్ల భూమి, ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, నీరు, కలుషితమైపోవడంతో ఆఖరికి తాగేనీరు, పీల్చేగాలి కూడా విషమైపోయి ఈ విషాలన్నీ శరీరంలోని అంగాంగాలలో చేరి రక్తాన్ని చెరిచి, పేరుపెట్టడానికి గుర్తించడానికి వీలులేనన్నిరకాల చర్మవ్యాధులు కలుగుతున్నయ్. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

చర్మరోగాలు - మర్మయోగాలు

- పండిత ఏల్చూరి



దురదలు, దద్దుర్లు, గజకర్ణ - సమస్యలకు

ముల్లంగి గింజలను, ఉత్తరేణి ఆకురసంతో మెత్తగానూరి పైన లేపనంచేస్తూవున్నా లేక ముల్లంగి గింజలను మజ్జిగలో నూరి లేపనం చేస్తూవున్నా దురదలు, దద్దుర్లు, గజకర్ణ, తామర మొదలైన చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్. (లేక)

ముల్లంగిగింజలు, ఆవాలు, మైనం, పసుపు, బావంచాలు, వాయు విడంగాలు, పాంతి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, మానిపసుపు సమభాగాలుగా దంచి జల్లెడపట్టి వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని గోమూత్రంతో కలిపి మెత్తగా నూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే పైన తెలిపిన చర్మవ్యాధులు తప్పకుండా తగ్గిపోతయ్.

నారింజతొక్కలతో - నాణ్యమైనయోగం

నారింజపండు తొక్కలను వలిచి ఎండబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి. చర్మవ్యాధులు వున్నవారు ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని వేపనూనెతోగానీ గానుగనూనెతోగానీ కొబ్బరి నూనెతోగానీ, నువ్వులనూనెతోగానీ, ఏదో ఒకనూనెతో కలిపి మెత్తగా నూరి రెండుపూటలా లేపనంచేయాలి.

ఈ లేపనంవల్ల తామర, గజ్జి, దురదలు, కర్ణాణికురుపులు, గజకర్ణరోగం, ఇలాంటివి ఎంతో కాలంనుంచి వేధిస్తూవున్నా కూడా తప్పక నయమౌతయ్.

వేపబెరడుతో - రక్తశుద్ధి

వంద సంవత్సరాలు నిండిన వేపచెట్టును పూజించి తగినంత పైబెరడు తెచ్చుకొని కడిగి చిన్నముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూరాత్రి నిద్రించేముందు మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత వేపబెరడు పొడి ఒకకప్పు నేటినీటిలో కలిపి మూతపెట్టాలి. ఉదయం వడపోసుకొని అందులో ఒకచెంచాతేనెకలిపి సేవించి ఒకగంట వరకు మరేమీ తినకుండా తాగకుండా వుండాలి.

దీనివల్ల రక్తంలోని విషపదార్థాలు హరించిపోయి రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది. తామర, ఎగ్జిమా, దురదలు, గడ్డలు, మొటిమలు, ఎంతోకాలం నుంచి వేధించే మచ్చలు మొదలైన అనేకరకాల చర్మవ్యాధులు క్రమక్రమంగా నామరూపాలులేకుండా తుడిచిపెట్టుకొనిపోతయ్.

వేపాకుతో - విలువైనయోగం

వేపాకులను మంచినీటితో మెత్తగానూరి బట్టలో వడపోయాలి. ఆరసం ఎంతతూకంవుంటే ఆతూకంలో సగభాగంగా మేలైన నువ్వుల నూనె కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఈ నూనెను గోరువెచ్చగా చర్మవ్యాధులపైన మర్దనచేసుకొని రెండుగంటలపాటు చర్మానికి ఎండతగిలేవిధంగా వుండి ఆ తరువాత వేడినీటితో స్నానం చేయాలి. వేపతో తయారైన సబ్బునుగానీ, సున్నిపిండినిగానీ ఉపయోగించుకోవాలి.

ఈవిధంగా రెండుపూటలా చేస్తుంటే గజ్జి, దురదలు, దద్దుర్లు, మొటిమలు మొదలైన అన్నిరకాల చర్మరోగాలు క్రమక్రమంగా హరించి పోతయ్.

◇ దీనితోపాటు పైన తెలిపిన వేపచెట్టుబెరడు యోగం కూడా పాటించాలి.

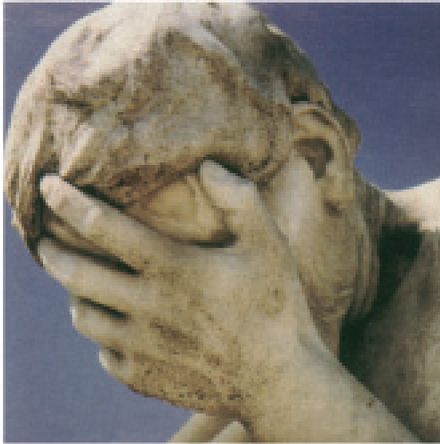
అనేకరోగాలకు - అతివిలువైన వేపపానీయం

పచ్చివేపాకులు, వేపపువ్వు, వేపబెరడు, తెచ్చుకోవాలి. వీటిని విడివిడిగా ఆరబెట్టి దంచి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి సమభాగాలుగా కలుపుకోవాలి. తరువాత తగినంత పొడిని ఒక పాత్రలో వేసి సరిపోయినంత మంచినీరు కలిపి కలబెట్టి ఒకవారం రోజులవరకు నానబెట్టాలి. ఆ తరువాత పాత్రను పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట పైన పదార్థమంతా మెత్తగా గుజ్జులాగా మారేవరకు నిదానంగా మరిగించాలి.

ఆ తరువాత ఆ పదార్థాన్ని పలుచని మాలుబట్టలో వడపోసి పిప్పిని తీసివేసి ఆ ద్రవాన్ని కదిలించకుండా రెండురోజులపాటు నిలువ వుంచాలి. అప్పుడు పైన తేట పేరుకుంటుంది. నిదానంగా పైన తేటను మరొకపాత్రలోనికి వంచుకొని దానితో సమంగా కండచక్కెర పొడి కలిపి చిక్కమంటపైన లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచా పాకాన్ని ఒకకప్పు మంచినీటిలో కలిపి సేవిస్తుంటే దరదలు, దద్దుర్లు, తామర, ఎగ్జిమా, గడ్డలు, మొటిమలు, మచ్చలు గుండెదడ, క్షయ, మొండిదగ్గు, అజీర్ణం, కుష్ఠు, బొల్లి, మొదలైన వ్యాధులు క్రమక్రమంగా సమూలంగా హరించిపోతయ్.

మొండిచర్మరోగాలకు-ముదమైన నలుగుపిండి



కాకరకాయ, తులసి, ధనియాలు, కస్తూరిపసుపు, గంధకచ్చూరాలు, వీటిని సమభాగాలుగా అవసరమైనంత తీసుకొని వీటిలో తగినంత ఆవుపంచితంగానీ, పెరుగుగానీ కలిపి మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును శరీరమంతా లేపనంచేసి ఆరిన తరువాత స్నానం చేస్తుంటే మొండికి పడిన పాత చర్మవ్యాధులు పారిపోతయ్.

సరస్వతీ ఆకుతో - సారమైన యోగం



సరస్వతీ ఆకు సమృద్ధిగా దొరికే ప్రాంతంలోని ప్రజలు ఒక బిందెడు నీరు పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో 100గ్రా॥ సరస్వతీ ఆకువేసి అర గంటసేపు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి తగినన్ని చన్నీరు కలుపుకొని ఈ నీటితో నిదానంగా రెండుపూటలా స్నానం చేస్తుంటే సర్వ చర్మ వ్యాధులు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

అసాధ్యచర్మరోగాలకు - అద్భుత తైలం



నీళ్ళు కలపకుండా తీసిన కాకరాకురసం 2 కేజీలు, నీరు కలపకుండా తీసిన వేపాకురసం 2 కేజీలు, పెరుగు 2 కేజీలు, తీసుకొని ఒకపాత్రలోపోసి అందులో ఒకటిన్నరకేజీల ప్రశస్తమైన నువ్వులనూనె కలిపి కలబెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. అది మరిగేటప్పుడు అందులో బావంచాలపొడి, కచ్చూరాలపొడి, పసుపుపొడి, కస్తూరిపసుపు, నేలవేముపొడి, గానుగగింజలపొడి, వాయువిడంగాలపొడి, ఒక్కొక్కటి 30 గ్రాములచొప్పున అందులో వేయాలి.

క్రమక్రమంగా పదార్థమంతా ఇగిరి నూనెమాత్రమే మిగిలిన తరువాత వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ముద్దకర్పూరం 20గ్రా॥ కలిపి మూతపెట్టాలి.

✹ఈ నూనెను చర్మవ్యాధిగలవారు వంటికి రాసుకొని ఒకగంట ఆగిన తరువాత వేపనబ్బుతో లేక నున్నిపిండితోగానీ రుద్దుకొని స్నానం చేస్తుంటే ఎంత పురాతన చర్మరోగాలైన తప్పక నివారించబడతయ్.



పెరుగుతోటకూరతో - ప్రసిద్ధ చర్మపానీయం

చర్మవ్యాధులుగలవారు పెరుగుతోటకూర 20గ్రా॥ తీసుకొని ఒకకప్పు మంచినీటితో మెత్తగానూరి బట్టలో వడపోసి మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిత్వరగా రక్తశుద్ధి జరగడానికి చర్మం కాంతివంతంగా మారడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

జయంతి రమేష్, రాయదుర్గం		రూ.700.00
సమీర్, చెన్నై (ప్రతినెల)		రూ.500.00
రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు		రూ.500.00
ఎ.ఎ.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్, హైదరాబాద్		రూ.300.00
జి.ఎ. సుబ్రహ్మణ్యం శాస్త్రి, కుల్లా, తూ.గో.జిల్లా	(నెలకు)	రూ.100.00
జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హేమవతి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
చిక్కా శేషగిరిరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
యం.తులశమ్మ,రాయదుర్గం	(నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీ గొరవరం నాగరాజ రావు, తిరుపతి		రూ.40,000.00
కీ.శే.శ్రీమతి సుబ్బమ్మ, శ్రీ సుబ్బరాయశర్మ జ్ఞాపకార్థం		
శ్రీ టి. లక్ష్మీ కళ్యాణచక్రవర్తి, విశాఖపట్టణం		రూ.5,116.00
సత్యనారాయణరెడ్డి		రూ.1,000.00
కీ.శే. శ్రీమతిసాలి ఆదియమ్మ జ్ఞాపకార్థం		రూ.1000.00
భద్ర రామిరెడ్డి		
శ్రీ షేక్ అల్లాభక్షా		రూ.500.00
శ్రీ ఎ. రామమోహన్‌రావు		రూ.4000.00

సంప్రదించేవారికి సూచనలు

- **అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు :** ఉదయం 6 గం॥ నుండి 8 వరకు సోమ, మంగళ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే.
- **అపాయింట్‌మెంట్ ఫీజు :** రూ.50/- (ఇది గోశాల పోషణకు ఉపయోగించబడుతుంది)
- **డాక్టరుగారిని సంప్రదించవలసిన వేళలు :**
  పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 వరకు మాత్రమే
  డా॥ కూర విశ్వనాథం, యమ్.డి., : ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.
  డా॥ పాలాది రంగయ్య, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.
- **కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు :** ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥వరకు మాత్రమే.
- **ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు :** ఉదయం 8 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5.30గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి బుధవారం శెలవు

- **ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు :** ఉదయం 9 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12.30 వరకు మాత్రమే.
- **సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగల రోజులు**
- **ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.**
- **శిబిరాలు జేసిరోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారు.**

శిబిరనిర్వాహకులకు సూచనలు

వారి వారి ప్రాంతాలలో ఉచిత ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయదలచుకున్నవారు అదేరోజున ఆయుర్వేద మహర్షులలో ఏవరో ఒక మహర్షి విగ్రహాన్ని వారి ఊరిలో ఆవిష్కరించడం జరగాలి. విగ్రహావిష్కరణ తర్వాత శిబిరం ప్రారంభం అవుతుంది.

విగ్రహ వివరాలు : 1) నాలుగునుండి అయిదు అడుగుల ఎత్తుతో నాభివరకు కనిపించే విగ్రహం తయారీకి, రవాణాఖర్చులకు రూ.25,000/- ఖర్చు అవుతుంది. 2) తలనుండి పాదాలవరకు 6 నుండి 8 అడుగుల ఎత్తువుండే పంచవర్ణ మహర్షి విగ్రహం రవాణా ఖర్చులతో కలిపి రూ. 50,000/- అవుతుంది.

స్థానిక పెద్దలను, దాతలను కలుపుకొని విగ్రహావిష్కరణ కమిటీని ఏర్పాటుచేసుకొని ఆ కమిటీసహాయంతో విగ్రహదాతలను, విగ్రహం ఏర్పాటుచేసే వేదిక నిర్మించే దాతలను చూసుకొని ఆ తరువాత శిబిరతేదీని నిర్ణయించుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

✷ విగ్రహాలు ఫైబర్‌తో పంచవర్ణాలతో అందంగా ఆకర్షణీయంగా తయారుచేయబడతయ్.

శిల్పిపి. అరుణప్రసాద్ వడయార్, నట్టరామేశ్వరం (గ్రా), పెనుమంట్ర (మండలం), పశ్చిమగోదావరిజిల్లా. ఫోన్ : 08819 277319, సెల్ : 9885913556.

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
06-12-2009 ఆదివారం	ప్రొద్దుటూరు కడపజిల్లా	శ్రీ వాసవి కాటన్ మర్చంట్స్ కళ్యాణమంటపం, సరస్వతి విద్యా మందిర్ రోడ్, వై.యం.ఆర్. కాలనీ	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం ప్రొద్దుటూరు శాఖ.	శ్రీకె. దండపాణి & 9849791967 శ్రీటి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం & 9849791967
09-12-2009 బుధవారం	కూకట్‌పల్లి హైద్రాబాద్	భువనవిజయం కె.పి.హెచ్.బి. కాలనీ	సమయం: సా॥4 నుండి 8గం॥వరకు	శ్రీమతి హైమ & 9966665881 శ్రీమతి యస్. సునీత & 9959971596
19-12-2009 శనివారం	రాజమండ్రి తూ.గో.జిల్లా	ఆనం కళాకేంద్రం	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం రాజమండ్రి శాఖ.	శ్రీ వీరరాఘవులు & 9246163771
26-12-2009 శనివారం	బెంగుళూరు కర్నాటక	హెచ్.యస్.ఆర్. లే అవుట్ క్లబ్ బి.డి.ఎ. కాంప్లెక్స్ దగ్గర, బెంగుళూరు - 2	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం బెంగుళూరు శాఖ.	శ్రీ యన్. రాజేష్ & 09980525480 శ్రీమతి యన్. వరలక్ష్మి & 09036028882 శ్రీ జయచంద్రరాజు & 09448704431
03-1-2010 ఆదివారం	డోన్ కర్నూలుజిల్లా	కన్యకాపరమేశ్వరి దేవాలయం (అమ్మవారిశాల)	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం డోన్ శాఖ.	శ్రీ తిప్పాల సత్యనారాయణ & 9440045003 శ్రీ ఇ. వెంకటేశ్వర్లు & 9848626153 శ్రీ వంకదారి శ్రీనివాసులు & 9440074686
09-1-2010 శనివారం	పెనుగొండ అనంతపురంజిల్లా	ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ప్రాంగణం	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం పెనుగొండ శాఖ	శ్రీపి.రామకృష్ణ &9848832208, 08555220701 శ్రీజి.సుధాకరగుప్త & 9866162411
10-1-2010 ఆదివారం	హిందూపురం అనంతపురంజిల్లా	బాలాజీ విద్యా విహార్ హై స్కూల్, శ్రీ విద్యానగర్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం హిందూపురం శాఖ	శ్రీసకలకృష్ణమూర్తి & 9866676245 శ్రీఅబ్దుల్ ఘని & 9949076772 శ్రీదొంతి మహేంద్ర & 9441271716
17-1-2010 ఆదివారం	నల్గొండ పట్టణము	చిన్నవెంకటరెడ్డి పంక్షన్‌హాల్ రవీంద్రనగర్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం నల్గొండ శాఖ.	శ్రీ సి.హెచ్.కోటేశ్వరరావు & 9440616975 శ్రీమతి భవాని & 08682 227523
23-1-2010 శనివారం	8వ ఇంక్లైన్ కాలనీ, గోదావరిఖని	వెంకటేశ్వర దేవస్థానం	శ్రీ గుండామురళి &9396801930 శ్రీ రామిరెడ్డి& 9618967611	శ్రీమతి పూర్ణలత & 9849346549 శ్రీ శ్రీనివాస్ & 9701583828 శ్రీచుక్కారావు & 9347393362
26-1-2010 మంగళవారం	ఖమ్మం పట్టణం	మేకల భిక్షమయ్యగారి గార్డెన్	పాలవరపు సత్యనారాయణ లక్ష్మమ్మ సేవా సంస్థ	శ్రీ పాలవరపు శ్రీరాములు & 9848738813 శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ & 9441877485
30-1-2010 శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	రైల్వే ఇన్‌స్టిట్యూట్	శ్రీ హెచ్. రవీందర్ గౌడ & 9440862377, 08552 228213 (ఇల్లు)	శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ & 08552 226618 శ్రీమతి గాయత్రి & 9704853312
31-1-2010 ఆదివారం	కర్నూలు పట్టణము	శ్రీ టి.జి. లక్ష్మీ వెంకటేష్ కళ్యాణ మంటపం, ఆఫీసర్స్ క్లబ్, బి-క్యాంప్.	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి&9441486928 శ్రీ జయప్రసాద్‌గుప్తా & 9441249593	శ్రీమతి రెడ్డమ్మ & 9989923655 శ్రీమతి కళ్యాణి & 9959195544 శ్రీ శివశంకర్ రావు & 9441489437
6-2-2010 శనివారం	కందుకూరు ప్రకాశంజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం కందుకూరు శాఖ.	శ్రీ బాలాజీ బాబు &9985670751, 9701973237
07-2-2010 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణము	వి.ఆర్.సి. గ్రౌండ్స్	న్యూలైఫ్ ఫౌండేషన్ యం. వెంకటేశ్వరరావు	శ్రీ బొల్లినేని సాయిప్రసాద్ & 9885522863 శ్రీ బి. విజయకుమార్ రెడ్డి & 944[illegible]485
14-2-2010 ఆదివారం	నర్సరావుపేట్ గుంటూరుజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం నర్సరావుపేట శాఖ.	శ్రీ వేణుగోపాల్ & 9912996567 శ్రీ వై. సత్యనారాయణ & 9985982688 శ్రీ గుండా సాంబశివరావు&9848470427
21-2-2010 ఆదివారం	భీమవరం ప॥గో॥ జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం భీమవరం శాఖ.	శ్రీమతి పద్మావతి &9440284414 శ్రీ రూపేష్ & 9440497686 కుమారి ఇందిర &9491556870
7-3-2010 ఆదివారం	సిద్ధిపేట మెదక్‌జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం సిద్ధిపేట శాఖ.	శ్రీ రాజ్‌కుమార్ & 9247221950 శ్రీమతి షాహీన్ &9440483830
13-3-2010 శనివారం	తాడిపత్రి అనంతపురంజిల్లా	భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షి ఆశ్రమం	సౌభాగ్య సింధుసేవా సమితి తాడిపత్రి	శ్రీ డి. శ్రీనివాసులు & 9441178532 శ్రీ రవీంద్ర, టీచర్ & 9160015025 శ్రీ కొల్లూరి శంకరయ్య & 9848029494
21-3-2010 ఆదివారం	వరంగల్ పట్టణం	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం వరంగల్ శాఖ.	శ్రీ రమేష్ గురూజీ & 9849010403 శ్రీ అశోక్ & 8019760862
4-4-2010 ఆదివారం	అమలాపురం తూ.గో.జిల్లా.	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం అమలాపురం శాఖ.	శ్రీ శ్రీ రామానందస్వామి & 9000257710 శ్రీశ్రీనివాస్ & 9642370596

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో







సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

✆ 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్**

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S., M.D.,**

సంపుటి 13 సంచిక 9 డిసెంబర్, 2009 రూ.10/-

శ్రద్ధే ఆరోగ్యం - అశ్రద్ధే అనారోగ్యం

హాయిగా తీయగా నవవసంతరాగంలా నిండునూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా జీవించడమో లేక వ్యాధులతో బాధలతో కుళ్ళి, కృంగి, కృశించి, నశించిపోవడమో ఈ రెండు మనచేతుల్లోనే వున్నయ్ గానీ మరెవరి చేతుల్లోలేవు. ఇది సృష్టిలో సమ్మిళతమైవున్న సత్యం. ఈ సత్యం దాటశక్యంకానిది, ఉల్లంఘించడానికి వీలులేనిది. ఎవరికి వారే కర్త, కర్మ, క్రియ తప్ప మరెవరూ వారికి కర్త, కర్మ, క్రియలు కారు. మనం బాగా బ్రతికినా లేక కుళ్ళిచచ్చినా అది మన స్వయంకృతమేగానీ, విధికృతమో పాపఫలితమో కానేకాదు.

ఈ సూత్రాన్ని తూ.చ. తప్పకుండా పాటించినవారంతా తమనుతామే నిర్దేశించుకుంటూ తమనుతామే విమర్శించుకుంటూ తమలోని తప్పులను తామే తెగనరుక్కొంటూ తమజీవితం సార్థకం కావడానికి అవసరమైన పూలబాటను తామే నిర్మించుకొంటూ ఆ బాటలో తాము నడవడమేగాక తమలాంటి అనేకమంది సాటి మానవులనుకూడా మార్చి మహా మానవతావాదులై వెలసిన అనేకమంది సంస్కర్తలు ప్రవక్తలు సిద్ధాంత కర్తలు ప్రాచీన భరతఖండంలో కోకొల్లలుగా వున్నారు.

శ్రద్ధతో స్వయంకృషితో పట్టుదలతో తనజీవితాన్ని సార్థకంచేసుకొనే లక్ష్యాలను సాధించాలనే తపన దృఢనిశ్చయం ఈనాటి మానవుల్లో అధికశాతంమందిలో కనిపించడంలేదు. అశ్రద్ధ, అలసత్వం, ఏ కష్టం చేయకుండానే సుఖం పొందాలనే దురాశ, ఆ దురాశతో చేసే దుర్మార్గమైన ఆలోచనలు, ఇవి ఎక్కువమందిలో విశ్వరూపం దాల్చి విలయతాండవం చేస్తున్నయ్.

ఈనాడు అనారోగ్యంతో ఆవేదనచెందే వారిలో దాదాపుగా ప్రతిఒక్కరు వైద్యులచుట్టూ, ఆసుపత్రులచుట్టూ మందులషాపులచుట్టూ తిరుగుతూవున్నారేగానీ తనతప్పును తానుతెలుసుకొని తనలోపాలను తాను సవరించుకొని తననుతాను ఉద్ధరించుకుందామనే ఆలోచన ఏ ఒక్కరిలో కనిపించడం లేదు. ఈ పరాధీనత వ్యాపారులకు వరప్రసాదంలా మారింది. కుప్పలుతెప్పలుగా కౄరాతికౄరమైన విషరసాయనిక పదార్థాలతో నింపిన ఔషధాలను మానవశరీరాలలోకి ప్రవహింపచేస్తున్నారు. ఈ ప్రపంచంలో ఈ ఔషధాలవల్ల బాగుపడి బ్రతికి బట్టకట్టినవాడు కంచుకాగడాతో వెతికినా ఎక్కడా కనిపించడు. అయినా, మానవులంతా ఆ నరకంవైపే పరుగులుతీస్తూ తమమరణశాసనాన్ని తామే లిఖించుకుంటూ తమ సమాధులను తామే నిర్మించుకొంటున్నారు. ఈ అశ్రద్ధనుండి బయటపడి శ్రద్ధపొందిననాడే ఆరోగ్యం సౌభాగ్యం అదే మానవాళికి మహాభాగ్యం.

- ఎడిటర్

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాత పూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" కమిటీలు నిర్మించినవారికి మాత్రమే తదుపరి ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాలలో ప్రవేశం



"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" -గురించి

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం అనేది ఒక సాంఘిక సేవాసంస్థ. ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని సత్‌సంఘాలద్వారా మనిషి మనిషికి అందించడంద్వారా దేశస్వరాజ్యానికి సంపూర్ణత కలిగించడానికి ఈ సంస్థ ఏర్పడింది.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం - కమిటీల నిర్మాణం

గ్రామ మండల తాలుకా జిల్లా స్థాయిలలో ఈ కమిటీలు నిర్మించబడాలి. ఒక్కొక్క కమిటీలో కనీసం 25 మంది క్రియా శీలక సభ్యులుండాలి. ప్రతి కమిటీలో ఒకఅధ్యక్షుడు, ఒక ఉపాధ్యక్షుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి, ఉపకార్యదర్శి, కోశాధికారి, సలహాసభ్యులు, అన్నివిధాల సహకరించే గౌరవసభ్యులుండాలి. ఆయా ప్రాంతాలలోని అన్నివర్గాల ప్రజలకు అవకాశం కల్పిస్తూ ఈ కమిటీలు నిర్మించబడాలి. కమిటీలలో సగభాగం స్థానాలు మహిళలకు కేటాయించాలి. కుల మత వర్ణ వర్గ బేధాలు ఈ కమిటీలలో నిషేధం.

పైన తెలిపిన విధంగా కమిటీల నిర్మించి ఆ వివరాలను మన కార్యాలయానికి పంపించాలి.

కమిటీలలో చేరే - సభ్యుల అర్హతలు

1) ఆయుర్వేద స్వరాజ్యంలో సభ్యత్వం తీసుకొనేవారికి ఆయుర్వేదం పైనసంపూర్ణవిశ్వాసం ఉండితీరాలి. 2) స్వదేశంపట్ల స్వజాతిపట్ల అవగాహన అభిమానం వుండాలి. 3) హైదరాబాదులోను ఆయా జిల్లాల కేంద్రాలలోను ఏర్పాటు చేసే శిబిరాలకు హాజరు కాగలిగివుండాలి. 4) చిన్న పెద్ద పేద ధనిక మొదలైన బేధాలు లేకుండా అందరినీ ఆదరించగలిగి వుండాలి. 5) కోపం, ద్వేషం, అసూయ మొదలైనవి లేనివారుగా శాంతి, సహనం, దేశభక్తి కలిగినవారుగా వుండాలి. 6) ఆయుర్వేద మాసపత్రికలద్వారా, టీవీలద్వారా, శిక్షణాశిబిరాలద్వారా నేర్చుకున్న అంశాలను ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెడుతూ ఇతరులకు నేర్పడానికి సిద్ధంగా వుండాలి. 7) చక్కని వాక్ చాతుర్యము, సంభాషణాపటిమ, ఇతరులను నొప్పించకుండా స్వసిద్ధాంతాన్ని వివరించగల నేర్పు వుండాలి 8) రోజూ కనీసం నాలుగైదుగంటలు అలాగే ఆదివారాలు, శెలవుదినాలలో కొంతభాగం ఆయుర్వేద ప్రచారానికి ఉపయోగించగలగాలి. 9) ప్రతిరోజూ సాయంత్రం గుడిలోనో, బడిలోనో ఎవరో ఒకరి ఇంట్లోనో ఆయుర్వేదసత్‌సంఘం ఏర్పాటు చేయగలిగివుండాలి.

కమిటీలు నిర్వహించవలసిన కార్యక్రమాలు

1) కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద మూలికలు మరియు మన సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసీ ఔషధాలు ఆ ప్రాంత ప్రజలకు అందించడానికి ఆయుర్మాత నిలయం ఏర్పాటు చేయాలి. 2) అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలు ప్రతినెల మీ ప్రాంతాల ప్రజలకు అందివ్వగలగాలి. 3) ప్రతిరోజూ రాత్రి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని తెలియజేసే సత్‌సంఘ సభలను ఏర్పాటు చేయాలి. 4) విద్యార్థులకు, మహిళలకు, వృద్ధులకు, రైతులకు మనపత్రికలలో అందిస్తున్న సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు చేరవేస్తుండాలి. 5) భవిష్యత్తులో ప్రతిమండలంలో ఒక ఔషధ బృందావనం (హెర్బల్ గార్డెన్), ఒకగోశాల, ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం బోధించేపాఠశాల ఏర్పాటుచేయగలగాలి.

1) పేరు : ....

2) అడ్రసు : ....

....

....

3) వయసు : .... వృత్తి.......................................

4) విద్యార్హతలు..

పూర్తిచేసిన ధరఖాస్తులు ఈ క్రింది అడ్రసుకు పంపాలి.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, హైదరాబాద్-500003. ఫోన్ : 040-23547132, 9849017675.

గర్భధారణకు మూలం - స్త్రీ, పురుషులు

వారిలో ఏలోపం లేకుంటేనే సత్‌సంతానం

- పండిత ఏల్చూరి



విదేశీ గర్భధారణా మార్గాలతో వికృత సంతానం కనడం శాస్త్రీయమా?

ఆయుర్వేద పాఠకమహాశయులారా! గర్భోత్పత్తికి మూలమైన స్త్రీ ఏ పొరపాట్లు చేయడంవల్ల సంతానాన్ని సృష్టించలేకపోతుందో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. ఆ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకొని స్త్రీలు ఉత్తమగర్భం ధరించేవిధంగా జాగ్రత్తపడాలి. ఆధునిక స్త్రీ పురుషులకు గర్భోత్పత్తికి సంబంధించిన భారతీయ విజ్ఞానం లేశమైనా లేకపోవడం వల్ల ప్రతిఒక్కరు పాశ్చాత్య వైద్య దుస్సం ప్రదాయాలను అనుసరిస్తూ అసహజమైన గర్భాలను పొందుతూ గర్భస్థ పిండదశనుండే అనవసర ఔషధాలను ఉపయోగిస్తూ అనారోగ్యకరమైన సంతానాన్ని కని జీవితమంతా నరకయాతన అనుభవిస్తున్నారు.

ఈనాడు పుట్టేపిల్లల్లో అధికశాతం మంది ఏదోఒక అవయవ లోపంతో వికలాంగులుగా పుడుతున్నారు. మూగతనం, చెవిటితనం వికలాంగత నేటిబాలలను పట్టిపీడిస్తున్నయ్. అందువల్ల విదేశీ గర్భ ధారణామార్గాలు లోపభూయిష్టమైనవని తెలుసుకొని స్వదేశీ గర్భ ధారణామార్గాలు సశాస్త్రీయమైనవని అర్థంచేసుకొని ఆ సొంత విజ్ఞా నంతో సత్‌సంతానాన్ని పొందాలని సూచిస్తున్నాం.

గర్భోత్పత్తికి మూలాధారం - స్త్రీ

స్త్రీ, పురుషుల్లో పురుషునికన్నా స్త్రీయే ప్రధాన సంతానకారణంగా తెలుసుకోవాలి. అందువల్ల స్త్రీలు ఏ ఏ బహిష్టు నియమాలను ఖచ్చితంగా పాటించాలో ఏ ఏ పద్ధతులను పాటించకూడదో అవగాహన చేసుకోవాలి.

పన్నెండు సంవత్సరాల వయసునుండి దాదాపు యాభై యేండ్లవరకు స్త్రీలకు నెలనెలా యోనిద్వారంనుండి సహజంగా ఆర్తవం ప్రవిస్తూ వుంటుంది. బహిష్టు ప్రారంభమైన రోజునుండి పదహారవ రోజువరకు రాత్రికాలాలు ఋతుకాలమని, అందులో మొదటి నాలుగురోజులు తీసివేసి అయిదవ రోజునుండి పదహారవ రోజువరకు గర్భధారణకు యోగ్యమైన కాలమని అనుభవపూర్వకంగా నిర్ధారింపబడింది.

మంచిసంతానం కోరే స్త్రీ పాటించవలసిన - బహిష్టు నియమాలు

బహిస్టు ప్రారంభమైన మొదటిరోజునుండి బహిష్టు ఆగిపోయే నాలుగవరోజువరకు స్త్రీలు పూర్తి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. మనసా వాచ కర్మణా ఇతర జీవులనుగానీ, సాటిమనుషులనుగానీ హింసించ కూడదు, దుర్భాషలాడకూడదు. దర్భలతో తయారుచేయబడ్డ చాపపైన శయనించడం అవసరం. ఈనాలుగు రోజులు ఇంటిలో ఏ పనిచేయకూడదు. భర్తనుముట్టకూడదు.

సత్ సంతానంకోరు స్త్రీ పురుషులు తెలుసుకోవలసిన గర్భధారణా రహస్యాలు -2

(గత సంచిక తరువాయి)

ఎంతకాలం సంభోగం జరిపినా సంతానం ఎందుకు కలగడంలేదు? : సంతానలేమి సమస్య ఈనాడు విశ్వరూపం దాల్చింది. ఈ ఆధునిక యుగంలో వివాహం చేసుకొనే స్త్రీ పురుషుల్లో అధికశాతం మందికి సంతానం కలగడంలేదు. కొంతమందికి గర్భంవచ్చినా అది నిలబడక గర్భస్రావం జరుగుతూవుంది. ఒకవేళ చివరిదాకా గర్భం నిలిచి సంతానం కలిగినాకూడా చాలామందికి పైన తెలిపినవిధంగా వికృతసంతానంగానీ రోగిష్టులు అల్పాయువులైన సంతానంగానీ కలగడం ఈనాడు మనం గమనిస్తున్నాం. వివాహమై సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా గర్భం ధరించకపోవడంతో ముఖ్యంగా స్త్రీలు అత్తవారిండ్లలో అనేక నరకయాతనలు పడుతున్నారు. సంతానంలేని పురుషులు కూడా బయటకు చెప్పలేకపోయినా లోలోపలే తమ అసమర్థతకు కుమిలిపోతున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ఏదోఒక విధంగా సంతానం పొందుదామనే ఆశతో సంతానసాఫల్య కేంద్రాల చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ లక్షలకులక్షలు ఖర్చుపెడుతున్నారు. ఏ కొద్ది మందికో తప్ప ఎక్కువమందికి ఎన్నిలక్షలు ఖర్చుపెట్టినా సంతానం కలగడంలేదు. అలాంటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో భార్యభర్తల మధ్య పెద్దలమధ్య గొడవలు, గందరగోళాలు జరగడం, చివరకు భార్యా భర్తలువిడిపోవడంగానీ, లేక జీవచ్ఛవాలుగా ఏ సుఖసంతోషాలకు నోచుకోకుండా విరక్తితోజీవితాన్ని బలవంతంగా గడపడంగానీ జరుగుతుంది. ఈ దీనాతిదీనమైన స్థితిలో నిరంతరం వేదనలతో, రోదనలతో రగిలిపోతున్న వంధ్యలైన దంపతులకు వారిలోని ఏలోపాలవల్ల వారికి సంతానం కలగడంలేదో వివరించిచెప్పి ఆలోపాలకు సక్రమమైనమార్గాలు సూచించి వారిని సంతానవంతులుగా మార్చడంకోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

విస్తరాకులో భోజనంచేయాలి. ఏ కారణాలవల్లనైనా ఏడవకూడదు. గోళ్ళు కత్తిరించకూడదు. వంటికి నలుగుపెట్టి స్నానం చేయకూడదు. పగలు నిద్రించకూడదు. పెద్ద శబ్దంతో మాట్లాడటంగానీ, నవ్వటం గానీ పనికిరాదు. ఇతరులతో ఆ సమయంలో అతిగా మాట్లాడ కూడదు. శరీరానికి శ్రమకలిగించే ఏ పనిచేయకూడదు. పొర పాటుగాకూడా ఆ సమయంలో పరుగు తీయకూడదు. ఆ మూడు లేక నాలుగురోజులు అధికంగా శరీరానికి గాలి తగిలే విధంగా ఉండకూడదు.

1 **పై బహిష్టు నియమాలను ఏ స్త్రీ ఆచరిస్తుందో ఆ స్త్రీకిమాత్రమే ఉత్తమసంతానం కలుగుతుందని మహర్షుల నిర్ధారణ.**

నియమాలను పాటించని స్త్రీలకు నిష్టదరిద్రం - నిండుదౌర్భాగ్యం



రజస్వల అయిన స్త్రీలు ఆ మూడు లేక నాలుగు రోజులు అమాయకత్వంవల్లగానీ, అజ్ఞానం వల్లగానీ, అహంకారం వల్లగానీ పైన నిషేధింప బడిన పనులను చేసిన యెడల ఆ నెలలో కలిగే గర్భస్థ శిశువు అన్ని రకాల దోషా లను పొందుతుంది.

బహిష్టు సమయంలో పురుషునితో సంభోగం చేయడం వల్ల ఏర్పడే గర్భం నిలువకుండా స్రవించిపోతుంది. బహిష్టులో స్త్రీలు ఏడిస్తే ఆ స్త్రీలకు వికృతమైన నేత్రములుగల సంతానం కలుగు తుంది. అలాగే, ఆ సమయంలో గోళ్ళుకత్తిరిస్తే పిప్పిగోళ్ళు గల సంతానం పుడుతుంది.

బహిష్టులో నలుగుపెట్టి స్నానంచేస్తే ఆమెకు పుట్టే బిడ్డలకు కుష్ఠురోగం కలుగుతుంది. బహిష్టులో స్త్రీలు పగటిపూట నిద్రిస్తే ఎల్లప్పుడూ నిద్రమొహంగల సంతానం కలుగుతుంది.

బహిష్టులో పరుగెత్తడంవల్ల చంచలమైన సంతానం, పెద్ద ధ్వను లను వినడంవల్ల చెవిటిసంతానం, అతిగా నవ్వడంవల్ల దవడలు, పళ్ళు పెదవులు నాలుక నల్లగావుండే సంతానం, అతి ప్రేలాపనవల్ల అతివాగుడుగల సంతానం, బహిష్టులో అధికంగా శ్రమచేయడం వల్ల మరియు బహిష్టు సమయంలో శరీరానికి అతిగా గాలి తగిలే టట్లు చేయడంవల్ల ఆ స్త్రీకి ఉన్మాదసంతానం కలుగుతుందని మహర్షులు అనుభవపూర్వకంగా ముందు జాగ్రత్తలు తెలియజేశారు.

స్త్రీలు బహిష్టుస్నానం చేయగానే ముందుగా భర్తనే - ఎందుకు చూడాలి?

స్త్రీలు బహిష్టు స్నానంచేసి నాలుగవదినమున స్నానాలగది నుండి బయటకురాగానే ముందుగా భర్తముఖమే చూడాలని శాస్త్రకారులు నిర్ణయించారు.

ఆ సమయంలో స్త్రీ ముందుగా ఎవరి ముఖాన్ని చూస్తుందో ఆ నెలలో ఆ స్త్రీ గర్భం ధరిస్తే ఆ సంతానానికి అతని రూపమే ప్రాప్తిస్తుందని తెలియజేశారు. అందువల్ల ఈ కాలరహస్యం తెలుసు కోలేక ఇతరుల ముఖాలుచూసి ఆ ముఖలక్షణాలు సంతానానికి కలిగి అనవసరమైన సందేహాలు తలెత్తకుండా ముందుగా భర్తముఖమే చూడాలని పెద్దలు ఆదేశించారు.

ఒకవేళ ఆ సమయంలో భర్త ఇంట్లో లేకపోతే అతకుముందు తనకు పుట్టిన బిడ్డముఖాన్ని చూడవచ్చని కూడా తెలియజేశారు. ఆ స్త్రీకి అంతకుముందు సంతానం లేకపోతే భర్తలేనిసమయంలో తన ఇష్టదైవం యొక్క ముఖాన్ని చూడవచ్చని మార్గాంతరం సూచించారు.

ఈవిధంగా రజస్సుపూర్తిగా ఆగిపోయిన తరువాత మాత్రమే స్త్రీ తనభర్తతో సంభోగంలో పాల్గొనాలి. ఒకవేళ అనారోగ్య కారణా లవల్ల బహిష్టు కొనసాగుతూవుంటే పొరపాటుగాకూడా ఆ సమ యంలో సంభోగం చేయకూడదు.

ఈ మాటలు వినడానికి హాస్యాస్పదంగా అశాస్త్రీయంగా చాలా మందికి అనిపించవచ్చు. కానీ ఇది పచ్చినిజం. అందువల్ల మా ప్రియ మైన అభిమానపాఠకులు ఏ సందేహం పెట్టుకోకుండా ఈనియమాలను తప్పకుండా పాటించాలని సూచిస్తున్నాం.

సత్‌సంతానానికి - పురుషధర్మాలు



పురుషుడు తెలిసో తెలియకో మూర్ఖత్వంవల్లనో కామచాపల్యం వల్లనో భార్యకు బహిష్టు జరిగిన మొదటిరోజు ఆమెతో సంభోగం జరిపితే పురుషుని ఆయువు క్షీణిస్తుంది. బహిష్టులో రెండవరోజూ సంభోగం జరిపితే గర్భం ఏర్పడినాకూడా అది నిలబడదు.

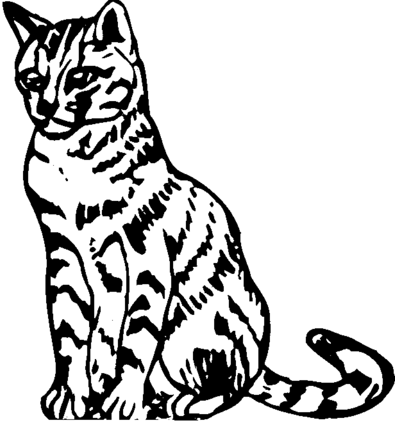
అలాగే, బహిష్టులో మూడవరోజు సంభోగం జరిపితే గర్భం ఏర్పడినాకూడా అల్పాయువుగల సంతానంగానీ, అంగవైకల్యంగల వికలాంగులుగానీ పుడతారు.

అందువల్ల మొదటి మూడురోజులు సంభోగాన్ని నిషేధించి నాలు గవరోజుకు బహిష్టు ఆగిపోతే ఆరోజునుండి పదహారవరోజు వరకు సంతానంకోసం పురుషుడు తనభార్యతో సంభోగం జరుపవచ్చు. అయితే, నాలుగువ రోజునుండి వరుసగా పదహారవ రోజు వరకు ఒకరోజుకన్నా మరొకరోజు ఉత్తమమైనవని సరి రోజులలో కలిస్తే మగసంతానం, బేసిరోజులలోకలిస్తే ఆడ సంతా నం కలుగుతుందని కూడా పురుషుడు తెలుసుకోవాలి.

(మిగిలిన రహస్యాలు వచ్చేసంచికలో తెలుసుకుందాం)

భంగందర వ్యాధికి - బహుసులభచికిత్సలు

- పండిత ఏల్చూరి



పిల్లిఎముకతో - పల్లవించేయోగం

సహజంగా దానంతటదే చనిపోయిన పిల్లిశవాన్ని నాలుగడుగుల గొయ్యిలో పాతిపెట్టాలి. నలభైరోజుల తరువాత తవ్వి దాని ఎముకలు సేకరించాలి. వీటిని శుభ్రంగా కడిగి ఎండలో ఆరబెట్టి నిలువ చేసు కోవాలి. ఈ ఎముకను సానరాయిపైన మంచినీటితో బాగా సాది అరగదీసి గంధం తీయాలి.

రోజూ మూడుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు ఒకగోలీని గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూంటే క్రమంగా భగందరం, దుష్టవ్రణాలు, నాడీవణాలు, కుష్ఠురోగాలు కూడా క్రమంగా హరించిపోతయ్.

వాతభంగందరానికి - వాయువిడంగాలు



వాతదోషంవల్ల కలిగిన భంగందర లక్షణాలు ఎలా వుంటాయో గతసంచికలో తెలుసుకున్నాం. ఆ లక్షణాలనుబట్టి మీకున్న భంగం దరం వాతభంగందరమైతే ఇక్కడ చెప్పే మార్గాన్ని ఆచరించవచ్చు.

భయంకర బాధా భంగురం - భగందరం -2

(గత సంచిక తరువాయి)

ఈగంధాన్ని భంగందర వ్రణాలకు దట్టంగా లోపలికంటా పోయే వరకు పట్టిస్తూవుంటే భంగందరం తప్పకుండా హరించిపోతుంది.

ఇదే గంధాన్ని పురుగులుపట్టిన చీము నెత్తురుకారే వ్రణాలపైన కూడా లేపనంచేసి ఆ దుష్టవ్రణాలనుండి పూర్తిగా విముక్తి పొందవచ్చు అని మహర్షులు తమ అనుభవాన్ని తెలియజేశారు.

G పొరపాటుగా కూడా మన అవసరంకోసం బ్రతికివున్న పిల్లిని చంపి దాని ఎముకను సేకరించకూడదు. అది వని చేయకపోగా పిల్లిన చంపిన పావం వేలజన్మలవరకు వెంటాడి వేధిస్తూనే వుంటుంది. జీవహింస మహాణేరం.

భంగందరానికి - త్రిఫలాది గుటికలు

త్రిఫలచూర్ణం 30గ్రా॥, బాగా శుద్ధిచేసిన గుగ్గిలంచూర్ణం 50గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా॥, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి మాత్రకట్టుకు వచ్చిన తరువాత బఠాణిగింజంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలితగిలే చోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి.

వాయువిడంగాలు, కొడిశెపాలచెక్క, పిప్పళ్ళు, ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్కటి 20గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకోవాలి. తరువాత శుద్ధిచేసిన మహిషాక్షిగుగ్గిలంచూర్ణం 120గ్రా॥, త్రిఫలచూర్ణం 120గ్రా॥, కలిపి అన్నిచూర్ణాలు ఏకంచేయాలి. ఈ మొత్తం చూర్ణాన్ని దేశవాళీ ఆవునేతితో కలిపి బాగా మర్దించి నిలువచేసుకోవాలి.

పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే వాతంవల్ల ఏర్పడ్డ భంగందరం హరించిపోతుంది.

పైత్య భంగందరానికి - అతిమధురం

అతిమధురంపొడి, తిప్పతీగపొడి, సొంఠిపొడి, మర్రిఆకులపొడి, తెల్లగలిజేరుపొడి సమానంగా కలిపి వుంచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి పూట తగినంతపొడిలో మంచినీరుకలిపి మెత్తగానూరి భంగం దరంపైన దట్టంగా పట్టిస్తూవుంటే భంగందరం హరించిపోతుంది.

పిల్లలకు జలుబు చేయగానే తమలపాకులకు ఆముదంరాసి వెచ్చచేసి, పిల్లల రొమ్ముపైన పొట్టపైన తలపైన కాపడం పెడితే వెంటనే జలుబు తగ్గిపోతుంది.

కఫభంగందరానికి - దేవకాంచనం



కఫదోషంవల్ల పుట్టిన భంగందర రోగ లక్షణాలు గతసంచికలో చదివి ఈ క్రిందియోగాన్ని ఆచరించండి.

దేవకాంచనం చెట్టుబెరడు, మంచిపసుపు, మానిపసుపు, బోడతరం పూలు, మంజిష్ఠ, శతావరివేర్లు, శుద్ధిచేసిన గంధకం, ఆరెపువ్వు, పంచ లవణాలు, వీటన్నింటిని సమానభాగాలుగా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రిపూట నిద్రించేముందు తగినంతపొడిలో కలబంద రసం కలిపి మెత్తగానూరి భంగంధరంపైన లేపనం చేస్తుంటే శ్లేష్మ భంగందరం హరించిపోతుంది.

పురుగులుపట్టిన - భంగందరానికి



వాయువిడంగాలు, త్రిఫలాలు, పిప్పళ్ళు, ఈ మూడింటిని సమంగా కలిపి చూర్ణంచేసి తగినంత చూర్ణంలో కొద్దికొద్దిగా నువ్వుల నూనె మంచితేనె కలిపి మెత్తగానూరి దూదికిరాసి భంగందరం పైన వేసికట్టుకడుతూవుంటే పురుగులు, చీము, నెత్తురుతో అతి భయం కరంగా వేధించే భంగందరవ్రణం దీనితో హరించిపోతుంది.

పసుపుతో - భంగదరానికి రాంరాం

మంచిపసుపు, సైంధవలవణం, తెల్లఆవాలు, గుగ్గిలం, సమభాగాలుగా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. తగినంతపొడిలో తేనె కలిపి నూరి బట్టకు పట్టించి సన్నటి వత్తిలాగా చేసి భంగందరవ్రణం లోపలికి ఎక్కించాలి. ఇలా చేస్తుంటే భంగందరం హరించి పోతుంది.

భంగందరానికి - పథ్యం



భంగందర వ్యాధిపీడితులు పాతబియ్యం, పెసరపప్పు, వీటితో కాచిన గంజి, పొట్లకాయ, మునగాకుకూర, మునక్కాయకూర, లేత ముల్లంగికూర, కాకరగాయ, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర మొదలైన చేదుగల పదార్థాలు, నువ్వులనూనె, ఆవునెయ్యి, నాటుగేదెనెయ్యి, మంచితేనె వీటిని వాడుకోవచ్చు.

భంగందరానికి - అపథ్యం

భంగందరంవ్యాధికి గురియైనవారు అధికంగా శారీరక శ్రమ చేయకూడదు. అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనకూడదు. వాహనాల మీద ఎక్కువ దూరం ప్రయాణం చేయకూడదు. కొత్తబియ్యం, సరిగా ఉడకని అన్నం, తెల్లబియ్యపుఅన్నం, కందిపప్పు, ఆలుగడ్డలు, పెరుగు, జర్సీఆవుల, జర్సీబర్రెలపాలు, వాటిఉత్పత్తులు ఇంకా చీముపట్టే పదార్థాలు అతివేడి పుట్టించే పదార్థాలు, మాంసాహారాలు, చేపలు, గుడ్లు, వీటిని సేవించకూడదు.

శనగపిండిరొట్టెలతో - షుగర్ తగ్గింది.

ఆయుర్వేదమ్మ నాగప్రసన్న, రామాంతపూర్, హైదరాబాద్.

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారం. అయ్యా! నేను గత 8 సంవత్సరాలుగా చక్కెరవ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. ఇన్సులిన్ కూడా హెచ్చుమోతాదులో వాడుతుండేదానిని. మీరు సూచించినట్లు **"శనగపిండిరొట్టెలు"** తింటున్నాను. షుగర్ కంట్రోల్ అయ్యింది. మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

మేహరోగాలు వ్యక్తి వినాశనానికేగాక జాతి వినాశనానికి కూడా కారణమౌతున్నయ్

(గత సంచిక తరువాయి)



డా॥ రాజా రంజిత్, ఎం.డి.,

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన వారసులైన ప్రియ పాఠకులారా! ఈ ఆధునిక విషయుగంలో ప్రతిమనిషి ఇప్పటికే రోగిష్టిగా మారిపోయాడు. ముందుముందు సమీప కాలంలో ముదిరిన మేహరోగాలతో కోట్లాదిమంది అభాగ్య ప్రజానీకం మధుమేహ మహమ్మారి విషకోరల్లో చిక్కుకుని, చూపుకోల్పోయిన అంధులుగా, నడక కోల్పోయిన వికలాంగులుగా, దీర్ఘకాల మూత్రపిండ రోగులుగా, హృదయవిదారక రోదనతో హరించే హృదయరోగులుగా మారబోతున్నారు. ఈ మహమ్మారి మధుమేహం పెద్దలనేగాక మనచిన్నారి బిడ్డలనుకూడా వదలబోదు. ఆ దీన హీన విషాద వికృత హాహాకారాలు మన ఇండ్లలో చెలరేగకముందే కళ్ళు తెరవవలసిందిగా మేహ రోగరక్కసి కోరలు పీకివేయవలసిందిగా ప్రియ పాఠకులకు పిలుపునిస్తున్నామ్.

7) శీతమేహ - లక్షణాలు

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులారా! ఏ మనిషి మూత్రం అత్యంతమైన చల్లదనంతోకూడి తీయగా అనేకసార్లు మాటిమాటికీ స్రవింపబడుతూవుంటుందో ఆ సమస్యను శీతమేహమని పెద్దలు తేల్చిచెప్పారు.

సుశ్రుతులవారి - శీతమేహచికిత్స



పల్లేరుసమూలం తెచ్చి ఆరబెట్టి దంచి చూర్ణంచేసి పైన తెలిపినట్లు కషాయంకాచి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే శీతమేహం హరించిపోతుంది **(లేదా)**

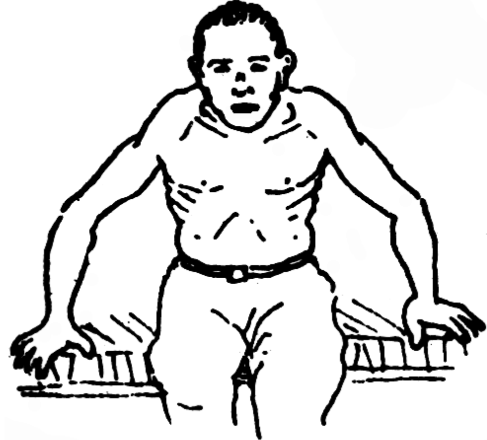
చిరుబొద్ది, చాగవేర్లు, పల్లేరు సమభాగాలుగా కలిపికాచిన కషాయసేవనవల్ల శీతమేహం హరించిపోతుంది.

ప్రతిరోజూ అరస్పూన్ తులసి పొడిలో ఒకస్పూన్ తేనె కలుపుకొని రెండుపూటలా తీసుకొంటూ వుంటే ఆపరేషన్ చేసే అవసరం లేకుండా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

8) పిష్టమేహ - లక్షణాలు

ప్రియమిత్రులారా! పిష్టము అనగా పిండి అని అర్థం. ఎవరి మూత్రంలో తెల్లని పిండికలిపినట్లు ఎంతోకష్టంగా వెలువడుతూ మూత్రం విసర్జించేసమయంలో వెంట్రుకలు నిక్కపొడుచుకుంటూ వుండే లక్షణాలతోకూడిన మేహసమస్యను పిష్టమేహము అని పెద్దలు అనుభవపూర్వకంగా తెలియజేశారు.

సుశ్రుతులవారి - పిష్టమేహచికిత్స



కూరలలోవాడుకొనే పసుపు, మానిపసుపు, ఈ రెండింటిని సమంగా తీసుకొని పైనతెలిపినట్లు కషాయరూపంలో సేవిస్తుంటే 20 నుండి 40 రోజులలో పిష్టమేహం పారిపోతుంది. **(లేదా)**

మానిపసుపు, వాయువిడంగాలు, సంద్రచెక్క, నందివర్ధనం చెక్క సమంగాకలిపి కాచినకషాయం పిష్టమేహాన్ని తొలగిస్తుంది.

9) శనైర్మేహ (బహుమూత్రం)- లక్షణాలు

ప్రియమైన భరతమాతబిడ్డలారా! శని అనగా మందమైనది, మెల్లమైనది అని అర్థం. ఎవరికి మూత్రం కొంచెం కొంచెంగా మెల్లమెల్లగా వెలువడుతూవుంటుందో ఆ సమస్యను శనైర్మేహమని మహాఋషులు పేర్కొన్నారు.

మేహరోగాలు ముంచెత్తబోతున్నయ్ హుషార్

ఆ రోగ స్వరూపాలను తెలుసుకొని వెంటనే అరికట్టండి-3

బహుమూత్రం : దీనినే బహుమూత్ర వ్యాధి అనికూడా పెద్దలు కొందరు పేర్కొనడం జరిగింది. అనగా మూత్రం కొద్దికొద్దిగా మాటిమాటికీ స్రవిస్తూ శరీరంలో అలసట, నీరసం, శోష, తాపము, దప్పిక ఏర్పడుతూ బలం క్షీణించిపోతూ ఉంటుంది కాబట్టి దీనికి బహుమూత్రం అని కూడా పేరుపెట్టడం జరిగింది.

సుశ్రుతులవారి-శనైర్మేహ (బహుమూత్రం) చికిత్స

కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికకాయబెరడు, తిప్పతీగ, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి కాచిన కషాయం అతి మూత్రరోగాన్ని అంతంచేస్తుంది **(లేక)**



వట్టివేర్లు, కరక్కాయబెరడు, తిప్పతీగ సమంగా కలిపి కాచిన కసాయాన్ని సేవిస్తున్నాకూడా అతిమూత్రం బహుమూత్రం అని పిలువబడే శనైర్మేహం అణగారిపోతుంది.

10) లాలామేహము - లక్షణాలు

ప్రియపాఠకులారా! లాలా అంటే నోటినుండికారే జొల్లు లేక చొంగ అని అర్థం. ఏవ్యక్తికి మూత్రం జొల్లులాగా జిగటతో కూడి తీగలుతీగలుగా స్రవిస్తూవుంటుందో ఆ మేహసమస్యను లాలామేహము అని మహాత్ములు తెలియజేశారు.

సుశ్రుతులవారి - లాలామేహ చికిత్స



కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికకాయబెరడు, రేలకాయలలోని గుజ్జు సమంగా కలిపి కాచిన కషాయం లాలా మేహాన్ని అణచివేస్తుంది **(లేక)**

నేరేడుచెట్టు బెరడుతో కాచిన కషాయంగానీ **లేక** నేరేడు గింజలు, కరక్కాయబెరడు, చిత్రమూలం, ఏడాకులపొన్న వీటిని సమంగా కలిపి కాచిన కషాయంగానీ గోరువెచ్చగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూవున్నా కూడా లాలామేహం హరించి పోతుంది.

ఈ పదికఫజమేహరోగాలు - సాధ్యాలు

పైన తెలిపిన పదిరకాల కఫజమేహరోగాలు మానవ ప్రయత్నంవల్ల సరియైన ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను పాటించడంవల్ల క్రమంగా పూర్తిగా అదుపులోకివస్తయ్. వీటిని నివారించుకోవడం అంతకష్టమైన కార్యంకాదు. కాబట్టి, మా ప్రియాతి ప్రియమైన పాఠకులు పై లక్షణాలనుబట్టి కఫమేహరోగాలను తెలుసుకొని పైన తెలిపిన సులభచికిత్సామార్గాలను ఆచరించి ఆయాసమస్యలనుండి రక్షింపబడుదురుగాక!

(వచ్చేసంచికలో పిత్త, వాత, మేహరోగాల గురించి తెలుసుకుందాం).

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

టి.యస్.ఆర్. ఆంజనేయులు, గుంటూరు		రూ.10,000.00
శ్రీమతిజానకి, హైదరాబాద్		రూ.2700.00
యస్. వరమాలరాజు, భీమవరం		రూ.2,200.00
ఇ. నరసింహ్మ మరియు శ్రీమతి జోస్నా, హైదరాబాద్		రూ.2000.00
కందర్భలక్ష్మికాంతం		రూ.1150.00
పి. శాంతమ్మ, హైదరాబాద్		రూ.1000.00
పి. శాంతమ్మ		రూ.1000.00
సమీర్, చెన్నై (ప్రతినెల)		రూ.500.00
రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు		రూ.500.00
సూర వెంకటేశ్వర్లు శెట్టి		రూ.500.00
కాకుటూరి గోపాల్ రెడ్డి, సుజమ్మ, నెల్లూరు		రూ.500.00
బి. లక్ష్మి నరసింహ్మరాజు, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్		రూ.500.00
యస్.జి. హరేమంత్, బెంగుళూరు		రూ.500.00
యం.కె. మోహన్‌మురళీ, బెంగుళూరు		రూ.500.00
కటూకూరి గోపాల్‌రెడ్డి		రూ.500.00
బి. నరసింహ్మరాజు, హైదరాబాద్		రూ.500.00
జి. శిరీష		రూ.500.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్, హైదరాబాద్		రూ.300.00
ఇ.వి.యస్. సూర్యరామన్		రూ.200.00
యస్.వి. నరసింహ్మరావు, హైదరాబాద్		రూ.200.00
కందు కమలా నరసింహ్మగౌడ్, కొందుర్గ		రూ.211.00
వై.యస్. ప్రమోద్, హైదరాబాద్		రూ.200.00
వై. ప్రబోదమానస్		రూ.200.00
బి. జయకర్, హైదరాబాద్		రూ.200.00
టి. దానయ్యగౌడ్, హైదరాబాద్		రూ.216.00
వై. యస్. ప్రమోద్, హైదరాబాద్		రూ.200.00
జి.వి. సుబ్రహ్మణ్యం శాస్త్రి, కుల్లా,, తూ.గోజిల్లా	(నెలకు)	రూ.100.00
జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హేమవతి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
చిక్క శేషగిరిరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
యం.తులశమ్మ,రాయదుర్గం	(నెలకు)	రూ.100.00

క్యాన్సర్ విజృంభించబోతున్నదని శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొంటున్నారు

-పండిత ఏల్చూరి

క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు కొన్ని ఉపశమన ఉపాయాలు

ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! గత రెండు మాసాలుగా మన పత్రికలలో క్యాన్సర్‌వ్యాధి అంటే ఏమిటో, అది ఎలా ప్రబలుతుందో, నేటి ఆధునికులు ఏ పొరపాట్లవల్ల క్యాన్సర్‌వ్యాధికి గురౌతున్నారో అలాగే క్యాన్సర్‌వ్యాధి రాకుండా తీసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన ముందుజాగ్రత్త చర్యలు ఏమిటో వివరంగా ఆ మాసపత్రికలలో చెప్పడం జరిగింది. ఈ మాసపత్రికలో ఇప్పటికే క్యాన్సర్‌వ్యాధికి గురియైన వారు అధైర్యపడకుండా ఆత్మవిశ్వాసంతో యుద్ధ ప్రాదిపదికపైన ఆచరించవలసిన కొన్ని అతి సులువైన అనుభవపూర్వకమైన మార్గాలను మీకు సూచిస్తున్నాం.

9) <u>ఉ॥ గం॥ 7.50కు</u> క్రింది విధముగా గోరువెచ్చని స్వర్ణపానీయమును సేవించాలి. 20 గ్లాసుల మంచినీటిలో 16 గ్రాముల బంగారము (బాగాశుభ్రంచేసిన చేతిగాజులు లేదా గొలుసు) వేసి 4 గ్లాసుల నీరు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ప్రతి ఆరుగంటలకు ఒకగ్లాసు స్వర్ణపానీయం గోరువెచ్చగా తాగాలి.

ప్రయోజనం : దీనివల్ల క్రమంగా మెదడు శక్తివంతమై తన ఆధీనంలోని శరీరగతమైన సమస్త అవయవాలకు ప్రాణశక్తులను విరివిగా అందించగలగుతుంది. అందువల్ల ఈ వ్యాధికి గురైన అవయవాలతోపాటు మిగిలిన అవయవాలుకూడా క్రమక్రమంగా సహజశక్తిని సంతరించుకుంటయ్.

10) <u>ఉ॥గం॥8.20ని॥కు</u> పీఠంలో వైద్యులు సూచించిన విధముగా వేడి నీటికాపడం తరువాత అరగంటపాటు వ్యాధిసోకినచోట మట్టిపట్టి వేయాలి. అదితీసిన వెంటనే టేబుల్‌లైట్‌కు 40 క్యాండిల్ బల్బుపెట్టి నీలిరంగుపేపర్‌చుట్టి ఆ కిరణాలను 15 నుండి 30 నిమిషాలపాటు వ్యాధిసోకినచోట ప్రసరింపవేయాలి.

ప్రయోజనం : దీనివల్ల క్యాన్సర్‌కారకమైన గడ్డకట్టిన విషపదార్థాల కూటమి క్రమక్రమంగా కరుగుతూ నిర్వీర్యం కావడం జరుగుతుంది. క్యాన్సర్ వ్యాధితో మూసుకుపోయిన ఆయా అవయవాలలో తిరిగి మరలా సహజత్వం కలుగుతుంది. వ్యాధిసంబంధమైనపోటు, మంట మొదలైన బాధలుకూడా ఈ మట్టిపట్టివల్ల సమూలంగా నిర్మూలించబడతయ్.



11) <u>ఉ॥గం॥8.30ని॥ నుండి 9.00 వరకు</u> శక్తిని బట్టి మేము నేర్పే సులభ వ్యాయామము లేదా నడక లేదా దుప్పటి కప్పుకొని యోగనిద్రలో ధ్యానం చేయాలి.

12) <u>ఉ॥ గం॥9.10కు</u> ఒకపండిన పైన్‌ఆపిల్ తీసుకొని అందులో సగభాగము రసము తీసి ఉదయం తాగాలి. మిగిలిన సగం రసం సాయంత్రంపూట ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగాలి (ఇలా 15 రోజులు చేసి 16వ రోజు నుండి రాత్రిముక్కలుగాచేసి నానబెట్టిన 20 ఎండు కిస్‌మిస్‌లు, 2 ఎండుఅంజీరుముక్కలు, విత్తనంతీసిన 2 ఎండు ఖర్జూరాలు తిని ఆనీరు త్రాగాలి. లేదా నమిలి తినలేని పరిస్థితిలో వున్న రోగులు వీటిని రసంగా తయారుచేసుకొని వడపోసి కూడ తాగవచ్చు.

మరిదాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ప్రజలు సిద్ధంగా వున్నారా? - 4

ప్రయోజనం : పైనతెలిపిన పండ్ల రసాలవల్ల అతిత్వరగా శరీరంలో అవసరమైనమేరకు రక్తవృద్ధి జరగడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఎప్పుడైతే తగినంత పరిశుద్ధమైనరక్తం తయారౌతుందో ఆ మరు క్షణంనుండే అన్ని అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేయ గలుగుతయ్. అంతేగాక, వ్యాధిని ఎదిరించగల శక్తినికూడా పుంజుకుంటయ్.

13) **ఉ॥10.00గంటలకు** గోధుమనారరసం లేదా గరికరసం పావుకప్పు నుండి అరకప్పులేదా గరికవేర్ల చూర్ణం పావుచెంచా సరిపడు తేనెతో కలిపి సేవించాలి.



ప్రయోజనం : గరికలోవున్న క్రిమిసంహారక విషసంహారక ఔషధ శక్తులవల్ల వ్యాధి కాలగమనంలో బలపడకుండా క్రమక్రమంగా బలహీనపడిపోతూ శరీరానికి బలం పెరుగుతూ వుంటుంది.

14) **ఉ॥గం॥10.40ని॥ నుండి గం॥11.00ని॥ వరకు** మేమునేర్పిన విధంగా అరచేతుల్లో అరికాళ్లలోను వత్తిడి కలిగించాలి.

ప్రయోజనం : శరీరంలోని అన్నిఅవయవాల మొదళ్ళు అర చేతులలోను, అరికాళ్ళలోనూ వుంటయ్ కాబట్టి ఆయా అవయవాల మొదళ్ళపైన ఒక్కొక్కచోట రెండునిమిషాలపాటు పొట్ట ఖాళీగావున్న సమయంలో ఒత్తిడి కలిగించడంవల్ల మెదడు చైతన్యవంతమై ఆయా అవయవాలకు రక్తప్రసరణను, శక్తిప్రసరణను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. తద్వారా సర్వావయవాలు పుష్టిమంతమౌతయ్.

15) **ఉ॥11.30 గంటలకు** ఒకగ్లాస్ రాగిజావ త్రాగాలి. (**రాగి జావ తయారుచేసే విధానం :** రాగులు నానబెట్టి, మొలకెత్తించి, ఎండబెట్టి కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి పిండిచేసి, జావకాచి, పటికబెల్లం లేదా పాతబెల్లం కలిపి తయారుచేసుకోవాలి) లేదా పాతబియ్యం జావ తాగాలి.

పాతబియ్యపుజావ తయారుచేసుకొనే విధానం : పాతబియ్యం రాత్రి నానబెట్టి, పగలు ఎండబెట్టి, దోరగా వేయించి, దొడ్డ రవ్వలాగా విసిరి నిలువచేసుకోవాలి. అందులో నుండి చిన్న గ్లాస్ బియ్యపురవ్వ తీసుకొని అదేగ్లాసుతో 7 గ్లాసుల నీరుపోసి జావ కాచాలి. కాచేటప్పుడు అందులో చిన్న అల్లంముక్క, మూడు వేళ్లకు వచ్చినంత ఓమ, మూడువేళ్లకు వచ్చినంత జిలకర, సగం బిర్యాని ఆకు , రెండుచెంచాల ఆవునెయ్యి, కొంచెం సైంధవలవణం కలిపి వండాలి).

ఇదేవిధముగా అన్నిధాన్యాలు కలిపి కూడ చేసుకోవచ్చు.

14) **పై జావ తాగేటప్పుడు నంజుకోవడానికి కూరలు :** పొట్లకాయ, బీరకాయ, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర, తోటకూర మొదలగునవి ఉడికించి (ఒకటి లేదా రెండు మూడు కూరలు కలిపి వండుకోవాలి) దానికి వంటాముదం, ఆవునెయ్యి సమంగా కలిపి తాలింపుపెట్టాలి. (తాలింపులో జిలకర, కొంచెం ఆవాలు, కొత్తిమీరి, కరివేపాకు, పుదీన మొదలగునవి వేయాలి). **(లేదా)**

15) **నంజుకోవడానికి పచ్చళ్ళు :** పాతచింతకాయ, పాతఉసిరికాయ, పాతదబ్బకాయ, పాత నిమ్మకాయ పచ్చళ్ళల్లో ఏదో ఒకటి కొద్దిమాత్రంగా నంజుకోవచ్చు.

16) **అవసరాన్నిబట్టి వాడుకునే ఇతర ఆహార పదార్థాలు**



కందికట్టు, ఉలవకట్టు, ఆవుమజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, లేతముల్లంగి, లేత మునగకాయ, తీపిద్రాక్ష, తీపిదానిమ్మ మొదలగునవి.

ప్రయోజనం : రోగి పరిస్థితినిబట్టి ఈ ఆహారం ఇవ్వవలసి వుంటుంది. చాలామంది క్యాన్సర్‌రోగులు కనీసం మంచినీరు కూడా సేవించలేనిస్థితిలో వుంటారు. అలాంటివారికి ఇవి వాడకూడదు. జావను బట్టలోవడపోసి చెంచాచెంచాగా అవకాశాన్ని బట్టి తాగించాలి. వ్యాధి అదుపులోకివస్తూ రోగిశక్తి పెరిగేకొద్దీ నిదానంగా పైన తెలిపిన ఆహారాన్ని కొద్దికొద్దిగా అలవాటుచేసుకొంటూ రావాలి. పొరపాటుగాకూడా బలవంతంగా ఆహారం ఇవ్వకూడదు.

17) **ఉ॥గం॥12.00ని॥ల నుండి మ॥1.00 గంటవరకు** విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. (సశేషం)

అప్పడే వేసిన దేశవాళీ ఆవుపేడ కొద్దిగా తెచ్చి గుడ్డలో వేసి పిండి, ఆ రసాన్ని రెండుబొట్లు నిద్రించేముందు కళ్ళలో వేస్తూవుంటే పదిరోజుల్లో 'రేచీకటి' తగ్గిపోతుంది. పంటచేలల్లో మేసే ఆవుపేడమాత్రమే వాడాలి.

స్వావలంబనకు - స్వయంసంరక్షణకు

ప్రేరణ : శ్రీ చలసానిదత్ గారు

ప్రతిఇంట్లో పెంచాలి మునగ, బొప్పాయి, కరివేపచెట్లు

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేదయ్యలారా! మన కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్యాన్ని మన ఆర్థిక పరిస్థితిని మెరుగుపరుచుకోవడానికి పైన తెలిపిన మూడురకాల చెట్లు ఎంతో ఉపయోగపడతయ్. వీటిపోషణకు ఏ మాత్రము ఖర్చుపెట్టవలసిన అవసరం లేదు. కేవలం ఆరుమాసాలలో ఈచెట్లనుండి కరివేపాకు, బొప్పాయిపండ్లు, మునక్కాయలు, మునగాకు, మనకు లభిస్తయ్. అవసరమైనంతవరకు ఇంట్లో ఉపయోగించుకొని మిగిలినవి విక్రయించడంద్వారా కుంటుంబం ఆర్థిక స్వావలంబన పొందవచ్చు. ఇలాంటి ఎన్నెన్నోరకాల మొక్కలగురించి చెట్ల గురించి ముందుముందు మీకు తెలియజేయబడుతుంది. ప్రస్తుతానికి ఈచెట్లను నాటి స్వావలంబన సాధించండి.

ఆ చెట్ల సాయంతో ఎక్కాలి ఆరోగ్య సౌధాలమెట్లు



మునగచెట్ల - పెంపకంతో ఆరోగ్య ఆర్థిక - స్వావలంబన

ఆయుర్వేద బంధువులారా! మనఇండ్లలో ఒకమూల మునగ చెట్టును పెంచుకోవడం కష్టమైనపనికాదు. మునగవిత్తనాలు నాటడం ద్వారా కానీ, లేక మునగమొక్కలను సేకరించి నాటడంద్వారాగానీ ఈచెట్లను పెంచుకోవచ్చు. మునగకాయలు ఈనాడు అంగళ్ళలో ఎంత ఎక్కువ ధరకు అమ్ముడుపోతున్నాయో వాటిని తినటానికి ప్రజలలో ఎంత ఆసక్తి వుందో గమనించండి. ఒకచెట్టు సంవత్సరంలో ఎన్ని కాయలు కాస్తుందో దానివల్ల ఎంత ఆరోగ్యం, ఆదాయం లభిస్తుందో స్వానుభవంలో తెలుసుకోండి.

దీని లేతాకులు, పూలు, కాయలు, మానుబెరడు, వేరుబెరడు, ఇలా సర్వాంగాలు మనకు సంపూర్ణసంరక్షణను కలిగించ గలుగుతయ్. ఇప్పుడు మనం మునగచెట్టు గుణధర్మాలు ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

మునగచెట్టుపేర్లు - గుణధర్మాలు

సంస్కృతంలో మునగచెట్టును ***శిగ్రు*** అని ***శోభాంజన*** అని, హిందీలో ***సైంజినా*** అని ఇంగ్లీషులో Horse radish tree (drum-sticks) అని లాటిన్‌లో Moringa pterygosperma అని అంటారు.

దీని లేతాకులను కూరగా వండి తింటుంటే కొంచెం చిరు చేదుగా రుచికరంగా వుండి ఎంతోకాలం నుండి వేధించే వాత నొప్పులను హరించివేస్తుంది. సుఖవిరేచనం కలిగిస్తూ పురుషులకు వీర్యవృద్ధిని, బాలెంతలకు క్షీరవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. శరీరంలోని చెడునీరును తీసివేస్తుంది. నేత్రరోగాలు, వాతపైత్యదోషాలు, విషాలు దీనివల్ల హరించిపోతయ్.

వాతరోగాలకు - లేతమునగాకు



మునగచెట్టునుండి లేతాకును సేకరించి ఆకుకూర వండినట్లుగా మిగిలిన దినుసులు కలిపి చిన్నమంటపైన ఆకుకూరగా వండుకోవాలి. ముఖ్యంగా వాతనొప్పులు ప్రకోపించే కాలంలో సాయంత్రంపూట ఆహారంలో ఈ కూరను సేవించాలి. చెడు వాయువులను సంహరించగల ఔషధశక్తిగల ఈ కూర రెండు మూడు వారాలపాటు పరిమితంగా అన్నంలో కలుపుకొని తింటుంటే వాతనొప్పులు, వాతపట్లు, వాపులు, ఆయా భాగాలలో చేరిన చెడు నీరు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.

మునగాకుపట్టు : మునగాకును కచ్చాపచ్చగా నలగ్గొట్టి కొంచెం వంటాముదంవేసి దోరగా వేయించి ఒకబట్టలోవేసి గోరువెచ్చగా వుండేటట్లు నొప్పులపైనవేసి నిద్రించేముందు కట్టుకడుతూవుంటే ఆశ్చర్యకరంగా అతితక్కువకాలంలో ఎంతో కాలంనుంచి ఇబ్బందిపెట్టే వాతపట్లు, వాపులు హరించిపోతయ్.

మగసిరికి - మునగపూల పానీయం



శీఘ్రస్ఖలనంతో, నపుంసకత్వంతో అంగపతనంతో బాధపడే పురుషులు మునగచెట్లకు పూలుపూసిన కాలంలో చెట్టుకు నమస్కరించి మనసులోనే వేదనను తెలిపి దానినుండి గుప్పెడు పూలను తీసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు పాలు పొయ్యిమీదపెట్టి మరిగేటప్పుడు ఈ పూలను వేసి మూడుపొంగులు పొంగించి దించి వడపోసి తగినంత కండచక్కెరపొడి కలిపి ఉదయం పరగడుపున గానీ, రాత్రి నిద్రించేముందుగానీ తాగాలి. ఇది సేవించేటప్పుడు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి వీర్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. దీనివల్ల అపారమైనవీర్యం చిక్కగా ఉత్పన్నమై పురుషులకు మగసిరి పెరుగుతుంది.

H **ప్రారంభంలో అయిదు నుండి పదిమునగపూలను కప్పుపాలతో మరిగించి తాగడం అలవాటుచేసుకొని క్రమంగా పెంచాలి.**

కంతులకు, గడ్డలకు - మునగచెట్టు



శరీరంలో వ్యర్థపదార్థాలు పెరిగిపోయేకొద్దీ శరీరం తన రక్షణ కోసం ఆ పదార్థాలను గట్టి కంతులుగా, గ్రంథులుగా మారుస్తుంది. అవి శరీరంపైన ఉబ్బెత్తుగా పెరిగి చూడటానికి వికారంగా కనిపిస్తుంటయ్. ఈనాడు అధికశాతంమందికి ఈ సమస్యవుంది. అలాంటివారు మునగచెట్టుతో ఆ సమస్యనుంచి బయటపడవచ్చు.

పైన తెలిపినవిధంగా మునగాకుతో కూరవండుకొని తినాలి. అలాగే మునగచెట్టుబెరడు కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకొని రెండుకప్పులనీళ్ళలో అరచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పుకు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా ఆ కషాయాన్ని సేవించాలి.

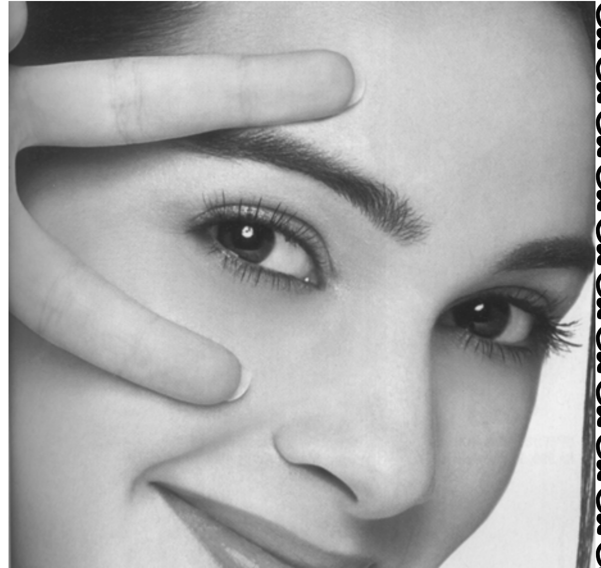
దీనితోపాటు మునగచెక్కను సానరాయిపైన మంచినీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని రాత్రిపూటకంతులపైన లేపనంచేయాలి. ఇలా చేయడంవల్ల క్రమంగా కంతులలోని విషపదార్థం నిర్వీర్యం కాబడి ఆ కంతులు, పక్వంగాని అపక్వగ్రంథులు హరించి పోతయ్. క్యాన్సర్ వంటి గ్రంథులకు కూడా ఇదేవిధానం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

మూర్ఛకు - మునగవేరు



మునగవేరు పైబెరడునుకడిగి ఆరబెట్టి పొడిచేసి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు వయసునుబట్టి అరగ్రామునుండి మూడు గ్రాముల వరకు ఈపొడిని నీటిలోకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూర్ఛ, అపస్మారం త్వరగా హరించిపోతయ్.

నేత్రవ్యాధులకు - లేతమునగాకు



దేశవాళీ మునగచెట్టు లేతాకులను నలిపితీసిన రసం ఒకబొట్టు పరిశుద్ధమైన తేనె ఒకబొట్టు కలిపి రంగరించి పెసరబద్దంత నిద్రించే ముందు కళ్లలో పెట్టుకొంటుంటే అన్నిరకాల నేత్రవ్యాధులు హరించి పోతయ్.

దీన్ని కంట్లో పెట్టుకోగానే కొద్దిసేపు మంటపుడుతుంది. ఆ తరువాత చల్లబడుతుంది. ముందుగా పెసరబద్దంత మొదలుపెట్టి క్రమంగా కందిబద్దంత పెట్టుకోవచ్చు.

బొప్పాయిచెట్ల పెంపకంతో ఆరోగ్య ఆర్థిక స్వావలంబన

ఆయుర్వేద అభిమానులారా! బొప్పాయిచెట్టు ఒక సంవత్సరంలో ఎన్నిపండ్లను కాస్తుందో ఆ పండ్లు తగినన్ని కుటుంబ సభ్యులు తినడంవల్ల వారికి ఎంతఆరోగ్యం కలుగుతుందో, మిగిలినపండ్లను సరసమైన ధరకు విక్రయించడంద్వారా సంవత్సరానికి ఎంతఆదాయం వస్తుందో ఈనాటి మార్కెట్ విలువనుబట్టి మీరే స్వయంగా నిర్ధారించుకోవచ్చు. ఈ చెట్లను పెంచడానికి ఏవిధమైన ఖర్చులేదు. వీటికోసం సమయం వెచ్చించవలసిన అవసరం కూడా లేదు. అందువల్ల మునగ చెట్టులాగే బొప్పాయిని కూడా ఇంట్లోపెంచుకొని అన్నివిధాలుగా లబ్ధి పొందవచ్చు.

బొప్పాయిచెట్టుపేర్లు - గుణధర్మాలు

సంస్కృతంలో బొప్పాయిచెట్టును **మధుకర్కటి** అని హిందీలో **అండకర్బూజ** అని ఇంగ్లీషులో Papaya Tree అని లాటిన్‌లో Caraca papaya అని అంటారు.

కొన్నిప్రాంతాల్లో బొప్పాయిచెట్టును మదనానబ చెట్టు అనికూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆరునెలల్లో కాపుకు వస్తుంది. పదిమీటర్ల ఎత్తుదాక పెరుగుతుంది. బొప్పాయిలో మనదేశవాళీ బొప్పాయిచెట్లే మేలైనవి. ఇవి మధురరసంతోకూడి పైత్యదోషాలను పోగొడతయ్. చలువ శరీరం వున్నవారు వీటిని అమితంగా సేవించకూడదు.

తేలుకాటుకు - బొప్పాయి

బొప్పాయిచెట్టుకు ఘాటుపెడితే వచ్చే పాలను తేలుకుట్టగానే కుట్టినచోట రుద్దుతూవుంటే క్షణాల్లో విషం విరిగిపోతుంది.

మలబద్ధకానికి - బొప్పాయి

తీవ్రమైన మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు రోజూ పరగడుపున పండిన బొప్పాయిపండు తగినమోతాదుగా తింటుంటే గడ్డకట్టుకున్న మలం విడివడి సుఖవిరేచనమై ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

నోటినుండిపడే రక్తానికి - బొప్పాయి

ఊపిరితిత్తులనుండిగానీ, గొంతునుండిగానీ నోటిద్వారా రక్తం పడుతూవుంటే మరుక్షణమే బాగాపండిన బొప్పాయిపండు ముక్కలను కొద్దికొద్దిగా, మెల్లమెల్లగా తింటుంటే రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

పేనుకొరుకుడుకు - బొప్పాయి

బొప్పాయిపువ్వును మెత్తగానూరి పేనుకొరుకుడుతో వెంట్రుకలు ఊడిపోయినచోట రెండుపూటలా రుద్దుతూవుంటే అతిత్వరగా వెంట్రుకలు తిరిగి మొలుస్తయ్.

మూత్రనాళంలో పుండుకు - బొప్పాయి

ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా బాగాపండిన బొప్పాయిపండును మితంగా తింటుంటే మూత్రనాళంలోపుట్టిన పుండ్లు మాడిపోతయ్. అంతేగాక, బొట్టుబొట్టుగా మూత్రంపడే సమస్యకూడా తగ్గిపోయి మూత్రం సుఖంగా జారీ అవుతుంది.

బొప్పాయి బాలెంతలు తినవచ్చా?



బొప్పాయిపండు ఋతురక్తాన్ని బాగా జారీచేస్తుంది కాబట్టి బాలెంతలు సేవించడంవల్ల గర్భస్రావం కలుగవచ్చు. అందువల్ల పచ్చి బొప్పాయిపండ్ల కూరను గర్భిణీస్త్రీలు పొరపాటుగాకూడా సేవించ కూడదు.

కరివేపాకు చెట్ల పెంపకంతో ఆరోగ్య ఆర్థిక స్వావలంబన

ఆయుర్వేద అనుచరులారా! కరివేపాకు వేయకుండా వండేకూర ఏదైనా వుంటే చెప్పగలరా! ప్రతికూరలో కరివేపాకును తప్పకుండా వాడటం దానివల్ల ఆరోగ్య లాభాన్ని పొందడం తరతరాలుగా మనకు తెలిసిందే. ఒక్క కరివేపాకుచెట్టు మనింట్లో పెంచుకుంటే ఆరునెలల్లో అది అందంగా ఏపుగా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల రోజూ మనం అంగడిలో కరివేపాకు కొనే ఖర్చుతగ్గుతుంది. మన చుట్టుప్రక్కల వారికి లేదా ఇతరులకు సరసమైన ధరలో కరివేపాకును విక్రయించడంద్వారా ఆర్థిక సహకారంకూడాఅందుతుంది. ఆరోగ్యపరంగా, ఆర్థికపరంగా ఎంతో ప్రయోజనకరమైన కరివేపచెట్టును వెంటనే పెంచడానికి పూనుకోండి.

కరివేపాకుచెట్టుపేర్లు - గుణధర్మాలు



సంస్కృతంలో కరివేపాకు చెట్టును **కృష్ణనింబ** అని హిందీలో **కరేలా** అని ఇంగ్లీషులో Curry leaf tree అని అంటారు.

దీనికషాయంగానీ, రసంగానీ కొంచెం వెగటుగా, ఘాటైన వాసనతో కూడివుండి చలువచేసే స్వభావం కలిగివుంటుంది. దీనిని కలిపి వండిన పదార్థాలకు రుచిని, సువాసనను కలిగించి తిన్నవారికి ఉదరశుద్ధిని, ఉదరపుష్టిని కలిగిస్తుంది. జఠరాగ్నిని మందగించకుండా ఉజ్వలంగా వెలిగిస్తుంటుంది. శరీరంలోని అధికవేడిని పోగొట్టి బలం

కలిగిస్తుంది. కఫరోగాలు, గుల్మరోగాలు, విరేచనరోగాలు, మొలల వ్యాధులు, దారుణమైన అతిసారవ్యాధులు, కరివేపాకుతో నశించి పోతయ్. దీనిలో ప్రధానంగా ఆకలిని బాగా పుట్టించే గుణం విశేషంగా వుంది.

కరివేపాకుచెట్టుకు కాచేపండ్లు నల్లగా తియ్యగావుంటయ్. కరివేపాకులో వుండే సుగుణాలన్నీ దీని పండ్లలో కూడా వుంటయ్. ఇవి శరీరంలోని అతి పైత్యాన్ని హరించి సమశీతోష్ణతను కలిగించి రక్తగతమైన దోషాలను హరింపచేస్తయ్.

అయితే ఏ కారణంవల్లనో మనరాష్ట్ర ప్రజలు కరివేపాకు పండ్లను తినడానికి అలవాటుపడలేదు. ఈపండ్లలో మలమూత్రాలను సాఫీగా జారీచేసే సుగుణంతోపాటు కాలేయానికి పుష్టినిచ్చే సుగుణంకూడా నిండివుంది.

విషజంతువుల కాట్లకు - కరివేప

కరివేపాకు చెట్టుబెరడునుగానీ వేరునుగానీ మంచినీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పైన లేపనంచేస్తే విషజంతువుల విషం హరించిపోతుంది. అలాగే ఇదే గంధం పైనపూస్తే చర్మంపై వచ్చిన కురుపులు, పుండ్లు, అణగిపోతయ్.

వాంతులకు, విరేచనాలకు - కరివేప



కరివేపాకు పచ్చిదిగాగానీ లేక నేతిలో వేయించిగానీ తగిన మోతాదుగా సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు, వాంతులు, పొట్టలో పేరుకొన్న విషవాయువులు ఆశ్చర్యకరంగా అణగారిపోతయ్.

కరివేపాకుతో కాచిన కషాయం కొద్దికొద్దిగా మూడు నాలుగుసార్లు సేవిస్తే కలరావిరేచనాలు కూడా ఆగిపోతాయని ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించారు. ఆకురసం మోతాదు 20గ్రా॥, కషాయం మోతాదు 60గ్రాములుగా పెద్దలు ఉపయోగించాలి. పిల్లలకు వయసునుబట్టి మోతాదు తగ్గించివాడాలి.

కడుపునొప్పులకు - కరివేపాకుమాత్రలు

కరివేపాకు, మిరియాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని రెండింటిని కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి తగినంత పాతబెల్లం కలిపి బాగా దంచాలి. ఆ ముద్దను కుంకుండుగింజంత మాత్రలుగాచేసి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున రెండుపూటలా చప్పరిస్తూ వుంటే కడుపునొప్పులు కనిపించకుండాపోతయ్.

స్త్రీ పురుష సుఖానికి - కరివేప



సంభోగానికి ముందుగా పురుషుడు తన అంగానికి కరివేప బెరడును తేనెతో అరగదీసిన గంధాన్ని లేపనంచేసుకొని రతిలో పాల్గొంటే ఆ స్త్రీపురుషులు ఇరువురికి సంభోగంలో అమితమైన ఆనందం కలుగుతుంది.

గొంతుపుండుకు - కరివేప

గొంతులో పుండుపుట్టి బాధపడేవారు కరివేపాకురసం 20గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా ఒకచెంచా పంచదార కలిపి నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా నోటిలో పోసుకొని మింగుతూవుంటే పుండు అతిత్వరగా మానిపోతుంది.

తెల్లబొల్లికి - కరివేప

నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి దంచిన కరివేపాకు పొడి 50గ్రా॥, సుగంధ పాలవేర్లపొడి 50గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 50గ్రా॥, నీడలో ఆరబెట్టి దంచిన గుంటగలగరాకుపొడి 50గ్రా॥, తేనె తగినంత కలిపి బాగా మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా ఆహారానికి గంటముందు ఈ లేహ్యాన్ని సేవిస్తుండాలి.

దీనితోపాటు పచ్చి గుంటగలగరాకురసం మచ్చలపైన పట్టించి రెండుమూడు గంటలు ఉంచిన తరువాత స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా తెల్లమచ్చలు తగ్గిపోతయ్.

కడుపులో పసరుకు - కరివేప

తగినన్ని మిరియాలుతీసుకొని సున్నపుతేట నీటిలో రెండున్నర గంటలపాటు నానబెట్టి నీరుతీసివేసి ఆ మిరియాలను బాగా ఎండ బెట్టాలి. తరువాత వాటిని దంచి పొడిచేయాలి. ఆ పొడితో సమానంగా నీడలో ఆరబెట్టి దంచిన కరివేపాకు పొడి కలపాలి. ఆ మొత్తం చూర్ణంలో తగినంతనిమ్మరసం కలిపి కాటుకలాగా మెత్తగా నూరి గురిగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి పూర్తిగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ గోలీలను పూటకు రెండుచొప్పున రెండుపూటలా మంచి నీటితో సేవిస్తుంటే కడుపులో పసరుపెరిగే సమస్య హరించిపోతుంది.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు

అంటుకామెర్ల సమస్య

బి. తులసి - ముమ్మడివరం

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మీరు జీతెలుగులో ప్రసారం చేస్తున్న ఆహారఔషధాలవల్ల అనేకమంది సమస్యలు పరిష్కరింపబడుతున్నయ్. నాకు అంటుకామెర్లు అనగా హెపటైటిస్-బి వచ్చిందని దానికి వైద్యం లేదని వైద్యులు చెప్పారు. దయతో తగినమార్గం చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

* ప్రియభారతపుత్రీ! దేశంలో అందుబాటులోవున్న వైద్యవిధానాలలో నీ సమస్యకు పరిష్కారం లేకపోవచ్చు. కానీ మన చుట్టూ పరిసరాలలో మన ప్రకృతిమాత అందించిన మొక్కలలో, చెట్లలో ప్రతి సమస్యకు పరిపూర్ణమైన పరిష్కారముంది. ఈ ఋతువులో మన ఇండ్లచుట్టూ, గ్రామాల చుట్టూ పెరిగే నేలఉసిరి, నేలవేము. తిప్పతీగ, గుంటగలగర, సుగంధపాలవేర్లు వీటిని సమభాగాలుగా సేకరించి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అరచెంచా పటిక బెల్లంపొడి కలిపి గోరువెచ్చగా సేవించాలి. ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు, బాగా తగ్గించి వాడుకోవాలి. మాంసాహారం, గుడ్లు, చేపలు నిషేధం. అతివేడి చేసే పదార్థాలు, అరగనిపదార్థాలు పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. క్రమంగా నీ శరీరంలో కలిగే మంచిమార్పే వ్యాధి తగ్గుదలను సూచిస్తూవుంటుంది. గమనించు. శుభం.

హస్తప్రయోగ సమస్య

టి.బి. ప్రసాద్ - గుంటూరుజిల్లా

*ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు **29సం॥**. నాకు **10 సం॥**నుండి హస్త ప్రయోగ దురభ్యాసముంది. దీనివల్ల ప్రస్తుతం అంగం సన్నగా, చిన్నగా తయారై ముడుచుకుపోయింది. స్తంభించిన వెంటనే వాలిపోతుంది. ఆ మరుక్షణమే వీర్యం పడిపోతుంది. ఇంకా వివాహం కాలేదు. దీనివల్ల ఎంతో నిరాశకలుగుతుంది. తెలియకచేసిన పొరపాటుకు ఇప్పుడు చింతిస్తున్నాను. ఈ సమస్యనుండి బయట పడే మార్గం చెప్పండి.*

* ప్రియభారతపుత్రా! జరిగిన పొరపాటు గురించి పదేపదే తలచుకొని కుమిలిపోవడంవల్ల ఇంకానష్టం జరగడంతప్ప ప్రయోజనం వుండదు. ఇలాంటి సమస్యనుండి బయటపడటానికి అనేక మార్గాలు, అనేకసార్లు ఈ పత్రికలో వ్రాయటం జరిగింది.

1) అశ్వగంధ దుంపలు తగినన్ని పాత్రలోవేసి మునిగేవరకు దేశవాళీ ఆవు పాలుపోసి పాలు పూర్తిగా ఆవిరయ్యే వరకు చిన్నమంటపై మరిగించి ఆ దుంపల ముక్కలను బాగా ఎండించాలి. మళ్ళీ పాత్రలోవేసి పాలుపోసి ఇంతకుముందు లాగే మరిగించాలి. ఈవిధంగా ఏడు సార్లు ఆవుపాలతో మరిగించిన దుంపలను చివరిగా బాగా ఎండించి దంచి జల్లించి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు వేడి పాలల్లో ఒకటినుండి రెండుచెంచాల పొడి ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి ఒకటిన్నర చెంచా తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉదయం పరగడుపున మళ్ళీ రాత్రి నిద్రించేముందు సేవిస్తూ వుండాలి. 2) రోజూ సాయంత్రం పూట శరీరమంతా నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా మర్దనచేసి సూర్యనమస్కారాలుచేయాలి. ఒక గంటాగి స్నానంచేయాలి.

3) ఒక చెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నిమ్మరసం, ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు రోజూ సేవించు. 4) ఇకమీద పొరపాటు గా కూడా హస్తప్రయోగం చేయవద్దు. దేవుడు పైన ధ్యాసపెట్టి ప్రాణాయామం నేర్చుకొని ధ్యానంచేయి. అతిత్వరలో తిరిగి మరలా సంపూర్ణ యౌవనవంతుడిగా మారతవ్. శుభం.

మానసిక సమస్య

వి. అంజనీదేవి - కందుకూరు

*ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. మా మూడో అమ్మాయి పేరు చంద్రలేఖ. వయసు **24 సం॥**. ఆమె పుట్టుకతోనే మానసిక వికలాంగురాలు. మాటలురావు. అన్ని పనులు నేనే దగ్గరుండి చేయాలి. దయతో ఆమె తనపనులు తాను చేసుకోగలశక్తిని పొందేటట్లు తగినమార్గాలు చెప్పండి.*

* ప్రియభారతపుత్రీ! స్త్రీలు గర్భధారణకు ముందువచ్చిన బహిష్టు సమయంలో చేసిన కొన్ని పొరపాట్ల వలన పుట్టేపిల్లల్లో మానసిక వికలాంగత ఏర్పడుతుంది. 1) దేశవాళీ గోమూత్రం ఏడు సార్లు వడపోసింది ఉదయం, సాయంత్రం పావుకప్పు మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి ఇవ్వండి. 2) గతజూన్ పత్రికలో ప్రచురించిన వసకొమ్ములు మరియు తేనెతో తయారుచేసే వాగ్దేవి రసాయనం తయారుచేసుకొని రెండుపూట లా ఒకటినుండి రెండుగ్రాముల మోతా దుగా అమ్మాయితో తినిపించండి.

పైన హస్తప్రయోగసమస్యకు నరాల బలం కోసం చెప్పిన అశ్వగంధ దుంపల పొడి మీరుకూడా తయారుచేసి రెండు పూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడి ఆవుపాలలో కలిపి అమ్మాయితో తాగించండి.

3)గత పత్రికలలో వ్రాసిన వాముతైలం లేదా ఆయుర్వేద ప్రజా రక్షణ తైలం ఏదో ఒకటి తయారుచేసి రోజూ స్నానానికి రెండుగంటల ముందుగా తగినంతనూనె గోరువెచ్చగా శరీరమంతా లేపనంచేసి ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయించండి.

4) అజీర్ణం, మలబద్దకం ఏర్పడకుండా రోజూ మూడుపూటలా చాలసులువుగా

జీర్ణమయ్యేటట్లు మెత్తటిఆహారం తిని పించండి. ఇంతవరకు ఆచరించి వచ్చే ఫిబ్రవరి 6వతేదీన మీకందుకూరులో జరగబోయే ఆయుర్వేదశిక్షణా శిబిరంలో కలిసి మిగతావివరాలు తెలుసుకోండి. శుభం.

గొంతులో కంతి

యస్. భారతి - కొత్తగూడెం

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు గొంతులో కంతి ఏర్పడిందని దాని వల్ల ఏప్రమాదం వుండదని వైద్యులు చెప్పారు. కానీ నాకు తరచుగా ఎలర్జీవల్ల జలుబు, తుమ్ములు నిరంతరంగా వస్తూనే వున్నయ్. అందువల్ల ఆ కంతి కరిగే మార్గం దాంతోపాటు జలుబు, తుమ్ములు కూడా తగ్గేమార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! 1) జీ టీవిలో అనేకసార్లు చూపించిన విధంగా ఒకపూట గొంతుపైన మట్టిపట్టీ వేసుకోవాలి.

2) మరొకపూట వేడిఅన్నం ఇంట్లో కొట్టుకున్న మంచిపసుపు మెత్తగా పిసికి అంగుళం మందంగా చతురస్రాకారంగా వెడల్పుగాచేసి గొంతుకు అతికించి గుడ్డ కట్టుకొని రాత్రినుండి ఉదయం వరకు వుంచి తీసివేయాలి.

3) పరిశుద్ధమైన పలుచని వేపనూనె రెండుచుక్కలు లేదా మనవద్ద లభించే షడ్బిందుతైలం ఆరుచుక్కలు రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా ముక్కులలో చుక్కలుగా వేయాలి. క్రమంగా కంతి కరుగుతుంది. అవసరమైతే ఒకసారి వచ్చి కలవండి. శుభం.

పేగుజారిన సమస్య

పి. శ్రీనివాస్ - హనుమకొండ

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఈ మధ్య నాకు పురుషాంగంపైభాగాన పొత్తి కడుపు కింద రెండువైపులా హెర్నియా సమస్య వచ్చింది. పేగుజారిందని, శస్త్రచికిత్స చేయాలని వైద్యులు చెప్పారు. ఆపరేషన్‌తో పనిలేకుండా ఏదైనా మార్గం సూచిస్తే విశ్వాసంతో పాటిస్తాను.

* ప్రియభారతపుత్రా! పూర్తిగా గజ్జల్లోకి జారిపోయివుంటే తిరిగి మరలా పైకి రావడం చాలాకష్టమౌతుంది.

1) దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 30గ్రా॥, తేనె40గ్రా॥ కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువ వుంచుకొని పూటకు 3గ్రా॥ చొప్పున సేవిస్తుంటే అతిత్వరగా జారిన పేగులు తిరిగి స్వస్థానానికి చేరుకుంటయ్. దీనితోపాటు కసివిందచెట్టు అని పిలువబడే పెద్దచెన్నంగి పైబెరడు 20 గ్రా॥ తీసుకొని అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి పావుగంటసేపు మరగబెట్టి వడపోసి అందులో 3గ్రా॥ మెత్తని పటికపొడి కలిపి అవి పూర్తిగా చల్లారిన తరువాత ఎనిమా డబ్బాలోపోసి ఆసనంద్వారా లోపలికి ఎక్కించాలి. ఈ విధంగా రోజూ చేస్తుంటే జారినపేగులు తిరిగి పైకొచ్చే అవకాశం వుంటుంది. ప్రయత్నించండి.

అతిమూత్ర సమస్య

శ్రీ రాజలింగంగౌడ్ - హైదరాబాద్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా వయసు 72 సం॥. నాకు అతిమూత్ర వ్యాధి తప్పవేరే ఏ సమస్యలులేవు. ఆయుర్వేద హోమియో వైద్యులవద్ద మందులు వాడుతున్నాను. ఏమీ ప్రయోజనం కలగడంలేదు. ప్రతిరెండు గంటలకు ఒక సారిమూత్రం వస్తూనేవుంది. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట చలికాలంలో సమస్యతీవ్రంగా వుంటుంది. దయతో నివారణ చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! ఆర్యా! ముట్టుకుంటే ముడుచుకునే అత్తపత్తి ఆకు, పాత బెల్లం సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగా నూరి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. అవి పూర్తిగా ఎండిన తరువాత నిలువ చేసుకొని మూడుపూటలా మూడురోజుల పాటు పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున సేవిస్తుంటే మూడురోజుల్లో అతిమూత్ర సమస్య తగ్గిపోతుంది.

మొటిమల సమస్య

జి. సంధ్య - భీమవరం

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 22 సం॥. నాకు మొఖంపైన మొటిమలు వచ్చి అవి తగ్గిన తరువాత గుంటలు ఏర్పడినయ్. వాటివల్ల మొఖమంతా వికృతంగా తయారైంది. దానివల్ల ఆత్మ విశ్వాసం సన్నగిల్లి వివాహం చేసుకోలేకపోతున్నాను. దయతో గుంటలు తగ్గే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! ఈ సమస్యకు అనేకసార్లు మనపత్రికలోనూ టీ.వీలోను పరిష్కారమార్గాలు సూచించాము. మీఊరి చుట్టూ ఈఋతువులో ఉత్తరేణిచెట్లు విస్తృతంగా దొరుకుతయ్. ఆ చెట్టుకు పూజచేసి దానినుండి లావుగా వుండేవేరు తెచ్చుకోవాలి. దానిశుభ్రంగా కడిగి ఆరబెడితే గట్టిగా తయారౌతుంది. రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు ఆవేరును మంచినీటితో సానరాయిపైన అరగదీసి ఆగంధాన్ని ముఖానికి గుంటలపైన దట్టంగా లేపనంచేయి. ఉదయంపూట కడుగుతూవుండు. క్రమంగా గుంటలు చర్మంలో కలిసిపోయి ముఖం నున్నగా వస్తుంది. శుభం.

మూత్రంలో రక్తంపోయే సమస్య

జయలక్ష్మయ్య - అనంతపురంజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు మూత్రంలో మంటతోపాటు మూత్రం పచ్చగా రక్తవర్ణంతోకూడా వస్తుంటుంది. శరీరం ఎప్పుడూ అతివేడిగా విపరీతమైన నొప్పులతో వుంటుంది. తగినమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! 1) ఈ ఋతువులో మీ పేరూరుగ్రామంలో దొరికే దూసరితీగచెట్టునుండి ఆకుతెచ్చుకొని పూటకు 30గ్రా॥ మోతాదుగా ఆకును కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి రసం పిండి అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండుపూటలా మూడువారాలపాటు సేవించండి. 2) మత్తిపండ్లు లేదా మేడి పండ్లుతెచ్చుకొని కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండించి దంచి జల్లించి సమంగా పటిక బెల్లం పొడి దోరగా వేయించిన ధనియాల పొడి కలిపి పూటకు ఒకచెంచాపొడి మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే నీసమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

అనుభవాలు పంపండి !

ప్రియమైన అభిమానులారా! మన పత్రిక ద్వారా జీ తెలుగు టీవిద్వారా మీరు పొందిన స్వానుభవాలను ఆలస్యం చేయ కుండా గుండ్రంగా వ్రాసి మీ పోటో జతపరచి మీ చిరునామా, ఫోన్‌నెంబర్ కూడా కలిపి పంపించండి. పాఠకుల అనుభవాలతో ప్రచురించబోయే గ్రంథంలో మీ పేరుకూడా ఉండేటట్లు ప్రయత్నించండి.



విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు యువతీ యువకులకు మహర్షిమామయ్య సమాధానాలు



తలనొప్పి సమస్య

కె. అక్షిత - నాగర్‌కర్నూల్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 9 సం॥లు. నేను బాగానే చదువుతున్నాను. నాకు తరచుగా జలుబుచేస్తూ తలనొప్పి వస్తోంది. ఎక్కువగా కణతలవద్ద వచ్చే నొప్పి తగ్గడానికి మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! 1) గులాబీ పూలరేకలు 100గ్రా॥ తీసుకొని పొయ్యి మీద పెట్టిన 100గ్రా॥ నువ్వులనూనెలో చిన్నమంటపైన కొంచెం కొంచెంవేస్తూ రేకలన్నీ నూనెలో నల్లగా మాడేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా రెండుముక్కుల్లో మూడు చుక్కలు గోరువెచ్చగా వేసుకోవాలి. 2) తులశాకురసం పావుచెంచా, అల్లంరసం పావుచెంచా, తేనె అరచెంచా కలిపి రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా సేవించాలి. 3) స్నానంచేసే ముందు వేడి నీటిలో పసుపువేసి ఆవిరిపట్టాలి. ఇలా చేస్తుంటే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. శుభం.

పండ్ల - సమస్య

కె. జిస్మిత - నాగర్‌కర్నూల్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 6 సం॥లు. నాకు పండ్లుపుచ్చిపోతూ చిగుర్లు వాస్తున్నయ్. పండ్లడాక్టరు పండ్లుపీకాలి అంటున్నారు. అలా పీకించుకోవడం ఇష్టం లేదు. తగినమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! 1)వారం లేదా రెండువారాలపాటు పావుచెంచా మెత్తని సైంధవలవణంపొడిలో ఒకచుక్క ఆవాల నూనెవేసి కలిపి ఆ పొడితో నిదానంగా దంతాలను, చిగుర్లను తోమాలి. అర గంట ఆగిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో నోరుశుభ్రం చేసుకోవాలి. 2) రెండవ పూట గోరువెచ్చని శ్రేష్ఠమైన నువ్వులనూనె ఒకచెంచా మోతాదుగా నోటిలోపోసుకొని అయిదునిమిషాలు నిదానంగా పుక్కిలించి వూసివేయాలి. 3) ఉత్తరేణివేర్లుతెచ్చి పొడి చేసి 100గ్రా॥ పొడిలో 10గ్రా॥ ఉప్పు కలిసిరోజూ పళ్ళుతోముకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే నీసమస్య తీరుతుంది. శుభం.

పొట్టి, లావు సమస్య

కల్లూరు - నిజామాబాద్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నేను డిగ్రీ చదువుతున్నాను. కొంచెం పొట్టిగా, లావుగా వుంటాను. పొడవుపెరగడానికి, సన్నం కావడానికి టీ.వీలలో అనేకరకాల వ్యాపారప్రకటనలు చూశాను. కానీ ఆ ఇంగ్లీషుమందులమీద నమ్మకం లేక వాడ లేదు. ఇంట్లోచేసుకునే మార్గాలు చెబితే వాడుకుంటాను. దయతో చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! 1) ఉత్తరేణి ఆకులు పావుకిలో, మేలైన నువ్వులనూనె పావుకిలో, తీసుకొని నూనె పొయ్యమీద పెట్టిమరిగేటప్పుడు కొద్దికొద్దిగా ఆకువేస్తూ ఆకంతా నల్లగా అయ్యేవరకు చిన్నమంట పైన మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. స్నానానికి గంటముందుగా ఈనూనె తగినంతతీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి లావుగా వున్న భాగాలపైన సున్నితంగా మర్దనచేయాలి. తరువాత కపాల భాతి ప్రాణాయామం, యోగముద్రాసనం, పవనముక్తాసనం, ఉత్థానపాదాసనం, భుజంగాసనం వేయాలి. ఒకగంటాగి స్నానం చేయాలి. దీనివల్ల అతికొవ్వు క్రమంగా తగ్గుతుంది.

2) అలాగే నూనె పూసిన తరువాత స్నానానికి ఒకగంట సమయముంటుంది కాబట్టి సూర్యనమస్కారాలు కూడా ఆచరిస్తుంటే కొంతమేరకు పొడవుకూడా పెరగవచ్చు. ప్రయత్నించు. శుభం.

(నెల్లూరునుండి నిర్మల, చిత్తూరునుండి కిరణ్ అనేవారు కూడా పొడవు పెరగడం కోసం మార్గాలు చెప్పమని అడగడం జరిగింది. వారుకూడా పైమార్గాలను ఆచరించాలి).

మూర్ఛ సమస్య

జి. తిరుపతి - జనగాం

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. పదునాలుగు సంవత్సరాలనుండి మూర్ఛసమస్యవుంది. ఇంగ్లీషుమందులు వాడుతున్నాను. ఆయుర్వేదంలో మంచిమార్గం చూపించండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! 1) నల్ల నువ్వులు దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేయాలి. దాంతోసమంగా వెల్లుల్లిరసం కలిపి మెత్తగానూరాలి. కుంకుడుగింజంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఎండిపోయేవరక వుంచి నిలువ చేసుకోవాలి.

పూటకు ఒకమాత్ర రెండు పూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు గోరువెచ్చనినీటితో వేసుకోవాలి. 2) ఫిట్స్ వచ్చినవెంటనే సీతాఫలమాకు నలగ్గొట్టి ముక్కుదగ్గరపెట్టి వాసన చూపిస్తుండాలి. 3) ఉత్తరేణిగింజలు ఎండించి వస్త్ర ఘాళితంపట్టి మెత్తనిపొడి చిటికెడు మోతాదుగా రెండుపూటలా ముక్కులద్వారా నశ్యం లాగా పీలుస్తుండాలి. ఇలాచేస్తూ చల్లని పదార్థాలు, చల్లనిగాలి నిషేధించి మల బద్ధకం రాకుండా జాగ్రత్త పడుతూవుంటే క్రమంగా సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. ఇంగ్లీషుమందులు కొద్దికొద్దిగా వ్యాధి పరిస్థితినిబట్టి తగ్గించుకొంటూ రావాలి.

మతిమరపు సమస్య

సి.హెచ్. రజని - నాయుడుపేట

* ప్రియభారతపుత్రీ! మతిమరుపుతో చదువులో వెనుకబడినందుకు బాదం పప్పుపొడి దోరగా వేయించిన సోంపు గింజలపొడి పటికబెల్లంపొడి సమంగా కలుపుకొని నిద్రించేముందు ఒకచెంచా పొడి అరగ్లాసు వేడిపాలలోకలిపి తాగుతుంటే ఆసమస్య తీరుతుంది.

టీవిలో చూసి కంటివ్యాయామం, కంటి మర్దన, అరచేతులలో కంటికి సంబంధించిన స్థానాలపై నొక్కడం తప్పకుండా ఆచరించు. శుభం.

ఈ వ్యాసం ప్రతిపాఠకుడు తప్పక చదివి తీరాలి

నీ ధర్మమే నీకు ఆరోగ్యమందిస్తుంది - నీ అధర్మమే నిన్ను నాశనం చేస్తుంది.

అష్టాంగ హృదయ కర్త : బ్రహ్మశ్రీ వాగ్భటాచార్యులు

ఆయుర్మాతబిడ్డలారా! ఏ మనిషికైనా తాను పుట్టిన భూమిపై వెలసిన తరతరాల ధర్మమే అతనికి శ్రీరామరక్ష ఔతుంది. తాత్కాలికంగా భ్రమలను వ్యామోహాలను కల్పించే పరధర్మం ఏనాటికీ అతనికి ఉపకరించలేదు. ఈనాడు భారతీయులలో అధికశాతంమంది అఖండ జ్వాలాజలితమైన సార్వకాలీన స్వధర్మాన్ని విడనాడి పాపపంకిలమైన పాశ్చాత్య పరధర్మ వ్యామోహంలో కూరుకుపోయి భ్రష్టులై నికృష్టులై నీచమనస్తత్వంతో కన్నతల్లిని కన్నభూమిని గౌరవించలేని పాషండులుగా మారిపోతూ ఈ వినాశకర వికృత విదేశీ పరధర్మాచరణతో మననును తద్వారా శరీరాన్ని నాశనం చేనుకొంటూ రోగగ్రస్తమౌతున్నారు. ఏనాటికైనా మన మాతృధర్మమే మనలను కాపాడగలుగుతుందనే నగ్నసత్యం తెలునుకున్ననాడే మనజాతికి ప్రగతి....... పురోగతి.

యాచకులకు భిక్ష - ఆరోగ్యానికి రక్ష

యాచకులు, భిక్షకులు ఆహారంకోసమో, బట్టలకోసమో మనలను యాచించినప్పుడు మనకున్నంతలో వారికి సహాయం చేయకుండా అనవసరమైన దుర్భాషలతో వారిని అవమానానికి గురిచేస్తే వారి మనసు గాయపడి ఆత్మక్షోభించి వారి ఉసురు తగిలి అవమానించిన వారికి తీవ్రమైన అనారోగ్యకలుగుతుందని మహర్షులు ఉద్బోధించారు.

కాబట్టి, మనలను యాచించినవారికి శక్తివంచనలేకుండా సహాయం చేయగలగాలి. ఒకవేళ సహాయం చేసే పరిస్థితిలో లేనప్పుడువారిని అవమానించకుండా గౌరవంగా పంపాలి. యాచించినంతమాత్రాన వారు తక్కువవారని, దానంచేయ గలగినంతమాత్రాన మనం ఎక్కువవారమని పొరపాటు భావన కలలోకికూడా రావద్దని మహర్షులు హితవుపలికారు. కాబట్టి, ఆరోగ్యాన్ని పొందే మానవుడు అడుక్కునేవారికి సాధ్యమైనంత సహాయం చేయవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

అపకారికి ఉపకారము-ఆరోగ్యసహకారము

మనకు ఉపకారము చేసినవాళ్ళకు ప్రత్యుపకారం చేయడం గొప్పతనమేమీకాదు. అపకారం చేసినవారిని క్షమాహృదయంతో మిత్రులుగానే భావించి వారికి చేతనైన ఉపకారం చేయగలగడమే మహోన్నత మానవధర్మమని పెద్దలు పేర్కొన్నారు.

కాబట్టి మానవజీవితంలో ఎవరో కొందరు మనకు అపకారం చేయడం శత్రువులుగా మారడం సహజమే. అయితే, శాశ్వతంగా ఎవరినీ శత్రువులుగా భావించకుండా అలాంటివారు తమతప్పు తెలుసుకొని సహకారంకోసం మనవద్దకు వచ్చినప్పుడు పెద్ద మనసుతో పాతవిషయాలను గుర్తుపెట్టుకోకుండా చేతనైన సహకారాన్ని అందించాలి. ఈ మంచిస్వభావమే మానవులకు మంచి ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వగలుగుతుంది.

కష్టాన్ని, సుఖాన్ని సమంగా భావించు అంతులేని ఆరోగ్యంతో ఆనందంగా జీవించు



జీవితంలో ఒకదానివెంట ఒకటి రాత్రిపగలులాగా కష్టము, సుఖము రావడం సహజమే అందువల్ల కష్టమొచ్చినప్పుడు బాధపడుతూ, సుఖం వచ్చినప్పుడు ఎగిరిపడుతూ ఉండటం అసహజమౌతుంది. రెండు స్థితులను సమానంగా భావిస్తూ జీవించాలని మహర్షులు తెలియ జేశారు.

ప్రియపాఠకులారా! ఈ ఒక్కమాటలో ఎంత గూఢార్థం ఇమిడి వుందో తెలుసుకోవాలి. అతిదు:ఖంగానీ అతిసంతోషంగానీ ఈ రెండుకూడా తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి కారణమౌతయ్. అతి ఎందు లోను పనికిరాదని చెప్పిన పెద్దలమాటను ఎల్లప్పుడూ గుర్తుచేసు కొంటూ కష్టసుఖాలను సమంగా అనుభవించాలి. అదే ఆరోగ్యానికి పరమావధి.

మానవ జీవన ధర్మాలు - మహోన్నత ఆరోగ్య మర్మాలు -2

ముగ్ధమోహన ముఖసౌందర్యయోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి

మా ప్రియమైన మేనల్లుల్లు, మేనకోడళ్ళు అనేకమంది ముఖంపైన మొటిమలతో, మచ్చలతో బాధపడుతున్నారు. అందుకు తగిన మార్గాలు తెలియక మార్కెట్లో దొరికిన విషరసాయన పదార్థాలతో కూడిన వికృత సౌందర్య సాధనాలు వాడుతూ తమ ముఖాలను మరింత వికృతంగా మార్చుకొని ఆ సమస్యనుండి ఎలా బయటపడాలో అర్థంకాక ఆవేదన చెందుతున్నారు. అలాంటి మా బిడ్డలకోసం అతి సులువైన అతి ఖచ్చితమైన అందాల మార్గాలను అందిస్తున్నాం.





ముఖం అందంగా వుండాలంటే? ఉదరం, గర్భాశయం శుభ్రంగా వుండాలి.

ఉదరం మలినాలతోనిండివుండి తీవ్రమైన మలబద్ధకం ఏర్పడిన యువతీయువకులకు ఉదరంలోని మురిగిన పదార్థాలు రక్తంలో కలిసి ముఖంలోకి చేరి ముఖంనిండా గుల్లలు, గడ్డలు, మొటిమలుగా పుట్టి ముఖసౌందర్యాన్ని హరింపచేస్తయ్.

అదేవిధంగా యౌవనప్రాయంలోవున్న ఆడబిడ్డలకు నెలనెలా బహిష్టు సక్రమంగా రాకుండా నెలనెలా కొంతకొంత చెడురక్తం గర్భాశయంలో నిలువవున్నప్పుడు ఆ మురికిరక్తం తిరిగి మంచి రక్తంలోకలిసి ముఖంలోచేరి ముఖంపైన నానాచర్మరోగాలను కలిగిస్తుంది.

అందువల్ల ముఖాన్ని సౌందర్యవంతంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనే బలమైన ఆకాంక్షగల యువతీయువకులు ముందుగా తమ ఉదరాన్ని శుద్ధిచేసుకొని సుఖవిరేచనం కలిగేమార్గాలను పాటించాలి. ఆడపిల్లలు ఎప్పటికప్పుడు నెలనెలా సక్రమంగా బహిస్టు కలిగేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి. అలాంటియోగాలు కొన్ని మీకందిస్తున్నాం. అందుకోండి.

అజీర్ణానికి - మలబద్ధకానికి

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీరంతా ఈనాడు అజీర్ణసమస్యతోనూ తీవ్రమైన మలబద్ధకంతోనూ బాధపడుతున్నారని మాకు తెలుసు. అందువల్ల మీ సమస్యకు ఇక్కడచెప్పే సులభమైనయోగం మంచి పరిష్కారాన్ని అందిస్తుంది.

దోరగా వేయించిన సొంఠి, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళు, దోరగా వేయించిన కరక్కాయబెరడు, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని దంచి జల్లించి చూర్ణం తయారుచేయాలి. ఈ చూర్ణం ఎంత తూకం వుంటే అంత పాతబెల్లం కలిపి రోటిలోవేసి ముద్దలాగా దంచి ఆ ముద్దను నిలువచేసుకోవాలి.

తుమ్మతో - నడుంనొప్పి తగ్గింది

జి. సత్యనారాయణ, చినరంగనిపాలెం, భీమవరం (మం), పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.

గౌరవనీయులైన ఏల్చూరి వెంకట్రావుగారికి నమస్కారం.

అయ్యా! నేను రిటైర్డు ఉద్యోగిని. నాకు మోకాళ్ళు, నడుంనొప్పి చాలాకాలంగా ఉండేది. డాక్టరుగారికి చూపించాను. మాత్రలు కూడా వాడుతున్నాను. మాత్రలు వాడటం వలన మొఖం, ముక్కు, మూతి వాచిపోయినయ్.

చివరికి మీ సలహామీద నల్లతుమ్మచెక్క, తుమ్మఆకు, తుమ్మ పూలు, తుమ్మకాయలు, తుమ్మజిగురు, సమంగా పొడిచేసి ఆ మొత్తానికి సరిపడు కండచక్కెరపొడి కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం తిని పాలు త్రాగాను. నాకు చాలాకాలంగా వున్న నడుంనొప్పి పూర్తిగా తగ్గింది.

మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 5 గ్రా॥ మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే అజీర్ణము, మలబద్ధకం, మొలలు, కడుపునొప్పి, గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలన్నీ సమసిపోతయ్.

ఈవిధంగా ఉదరాన్ని శుద్ధిచేసుకున్నతరువాత క్రిందచెప్పబోయే సౌందర్యయోగాలను ఆచరించాలి.

యువతుల - సక్రమ బహిష్టుకు



ఒకగ్లాసుమంచినీటిలో ఒకచెంచా సోంపుగింజలు నలగ్గొట్టివేసి ఒక కప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. వడపోసి అందులో పాత బెల్లం 30గ్రా॥ కలిపి పరగడుపున తాగాలి. తాగిన గంటవరకు మరేమీ తినకూడదు, తాగకూడదు.

ఈ విధంగా రెండుపూటలా చేస్తుంటే ఎక్కువ తక్కువగా వున్న బహిష్టు సమస్య ఎప్పటికప్పుడు సమంగా ప్రవర్తిల్లుతుంది.

విరిచినపాలతో - వెలలేని సౌందర్యం



పాలుకాచి పాత్రను దించి అందులో కొద్దిగా ఉప్పువేస్తే ఆ పాలు విరిగిపోతయ్. అలా పాలను విరిచిన తరువాత వడపోసి గడ్డకట్టిన పదార్థాన్ని తీసుకొని అందులో కొద్దిగా కస్తూరిపసుపు పొడి, కొద్దిగా బార్లీ గింజలపొడి, కొద్దిగా గంధకచ్చూరాలపొడి, కలిపి మెత్తగానూరి ముఖానికి, మెడలకు, గొంతుకు, చేతులకు అవసరమైతే శరీరమంతా రుద్దుకొని బాగా ఆరిపోయిన తరువాత సున్నిపిండితో స్నానం చేస్తుంటే శరీరంలోని చర్మరంధ్రాలు పరిశుభ్రమై చర్మం మెత్తబడి నలుపు విరిగి ఆకర్షణీయమైన రంగు కలుగుతుంది.

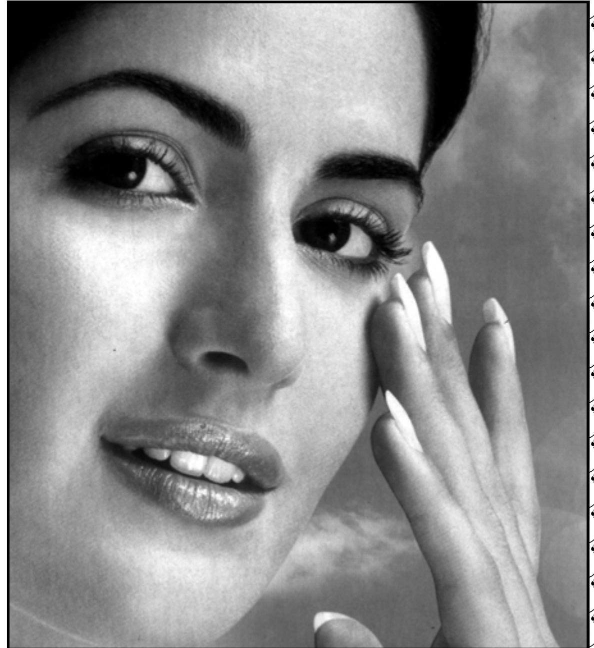
నెయ్యితో, వెన్నతో - నెయ్యమైనయోగం

మంచి దేశవాళీ ఆవునెయ్యిగానీ లేక దేశవాళీ గేదెనెయ్యిగానీ అలాగే ఆవువెన్నగానీ, గేదెవెన్నగానీ రాత్రిపూట ముఖానికి మృదువుగా మర్దనచేసి రాత్రంతా అలాగేవుంచి ఉదయంపూట ముఖం కడుగుతుంటే క్రమక్రమంగా ముఖంలోని నల్లదనం హరించిపోయి మంచిరంగు వస్తుంది.

నిమ్మరసంతో - నిగారింపుయోగం

వేడిపాలలో నిమ్మరసంపిండితే పాలు విరిగిపోతయ్. ఆ పాలను వడపోసి విరిగిన పదార్థాన్ని తీసుకొని ముఖానికి రాత్రిపూట మర్దన చేసి ఉదయంకడుగుతుంటే క్రమక్రమంగా ముఖంలో నల్లదనం హరించిపోయి ముఖం అందంగా, ఆకర్షణీయంగా మారుతుంది.

మీగడతో - మేలైనయోగం



పాలపైన వుండే మీగడతీసి రెండుమూడుచిటికెలు కస్తూరి పసుపు, రెండుమూడు చిటికెలు గంధకచ్చూరాలపొడి కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి ఉదయం కడుగుతుంటే ముఖవర్చస్సు క్రమంగా పెరుగుతుంది.

మజ్జిగతో - మహాసౌందర్యయోగం

ముఖంపైన నల్లనిమచ్చలతో బాధపడేవారు రాత్రి నిద్రించే ముందు చిక్కటిమజ్జిగను నిదానంగా మచ్చలపైన రుద్ది ఒకగంట తరువాత కడగాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే క్రమంగా మచ్చలు హరించిపోయి ముఖం నిర్మలంగా మారుతుంది.

జ్వరాలు - జ్వరసంహారాలు

-పండిత ఏల్చూరి



సర్వజ్వరహరచూర్ణం

ఉసిరికకాయబెరడు, చిత్రమూలం వేర్లు, కరక్కాయలబెరడు, చిన్న పిప్పళ్ళు, సైంధవలవణం, ఈ అయిదు పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటిల్లో పిప్పళ్ళను దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసుకోవాలి. మిగిలిన వాటిని విడిగా చూర్ణించాలి. అన్నిచూర్ణాలు కలిపి గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకటీచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని జ్వరంవచ్చిన మూడవ రోజునుండి రెండుపూటలా తాగాలి. దీనివల్ల మలబద్ధకం హరించి బాగా ఝాడించి విరేచనమౌతుంది. ఉదరంలో పేరుకున్న కఫం హరించి పోతుంది. అరుచి, అగ్నిమాంద్యం హరించిపోయి ఆకలిపుట్టి నోటికిరుచి తెలుస్తుంది. క్రమంగా జ్వరం కూడా హరించిపోతుంది.

సమస్త జ్వరాలను - సంహరించే కషాయం

జాజికాయ, జాపత్రి, ఉసిరికకాయబెరడు, తుంగగడ్డలు, దూల గొండి (తీటకోయిల)వేర్లు, సమభాగాలుగా తీసుకొని పొడిచేసి కలిపి వుంచుకోవాలి. పైన తెలిపినట్లుగా కషాయం కాచి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

నిమోనియాకు - నిండైనయోగం

అప్పుడే తీసిన అల్లంరసం నాలుగుచెంచాలు, తులసిరసం ఒకచెంచా, అడ్డసరం ఆకులరసం ఒకచెంచా, మిరియాలపొడి పావు చెంచా, పిప్పళ్ళపొడి పావుచెంచా, తేనె రెండుచెంచాలు, కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే నిమోనియాజ్వరం తిరిగి రాకుండా మాయమైపోతుంది.

కఫవాతజ్వరాలకు - కమ్మనియోగాలు

మోడి, రేలగుజ్జు, తుంగగడ్డలు, కటుకరోహిణి, కరక్కాయల బెరడు వీటిని సమంగా దంచి పొడిచేసి కలిపి వుంచుకోవాలి. పైన తెలిపినట్లుగా ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకచెంచాపొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కఫవాత సంబంధమైన జ్వరాలు నివారించబడతయ్.

వట్టివేర్లతో - గట్టియోగం

వట్టివేర్లు చితక్కొట్టి 20గ్రా॥ మోతాదుగా పావులీటరు నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సగం సగం కషాయంలో సమంగా పాలుకలిపి సేవిస్తూంటే అన్నిరకాల జ్వరాలు అదృశ్యమైపోతయ్.

ఎన్నోజ్వరాలకు రక్ష - ఎండుద్రాక్ష



ఎండుద్రాక్షపండ్లు, గంధకచ్చూరాలు, మంచిపసుపు, సొంఠి, ఏలకులు, నేలవేము, దేవదారుచెక్క, తిప్పతీగ, వేపచెక్క, కర్కాటకశృంగి, వాము, పిప్పళ్ళు, వీటిని సమభాగాలుగా దంచి పొడిచేసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. పైన తెలిపిన విధంగా కషాయంచేసి సేవిస్తుంటే అన్నిజ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

బార్లీగంజితో - భలేమంచియోగం

ఒకగ్లాసు బార్లీగింజలగంజిలో ఒకనిమ్మపండురసం రెండు చెంచాలు చక్కెరకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

నల్లనువ్వుపూవులు, ఆకులు, గింజలు సమభాగాలుగా చూర్ణంచేసుకొని, ఈ చూర్ణాన్ని ప్రతిదినము 6 గ్రా॥ మోతాదుగా పంచదార కలుపుకొని తింటూ వుంటే 21 రోజుల్లో శరీరానికి మంచి బలం చేకూరి వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది.

జ్వరాలకు - ద్రాక్షాటీ

నల్లద్రాక్షపండ్లు 30గ్రా॥ తీసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీరు పొయ్యిమీద పెట్టి అవి మరిగేసమయంలో ద్రాక్షపండ్లువేసి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయంలో తగినన్ని పాలు, కొంచెం చక్కెరకలిపి టీలాగా రోజుకు రెండు లేదా మూడుసార్లు సేవిస్తుంటే జ్వరతాపం, జ్వరదాహం, వళ్ళుమంటలు అణగిపోతయ్. అతివేడి తగ్గిపోయి చలువకలుగుతుంది.

G **ఈ ద్రాక్షాటీ కాలేయవ్యాధులు కలవారికి ఒక వర ప్రసాదంలా ఉపకరిస్తుంది.**

జ్వరాలకు - తులసిటీ



తులసిదళాలు పది, నల్లమిరియాలు పది, అల్లంముక్క రెండు గ్రాములు ఈ మూడింటిని కచ్చాపచ్చగా నలగ్గొట్టి రెండుకప్పుల మంచినీటిలో వేసి ఒకకప్పుకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి వేడివేడిగా తాగాలి.

ఈ విధంగా జ్వరతీవ్రతనుబట్టి రోజుకు రెండులేదా మూడు పూటలా సేవిస్తుంటే జ్వరాలు హరించిపోతయ్. బాగా ఆకలి పుడు తుంది. కడుపులో మంటకూడా తగ్గిపోతుంది.

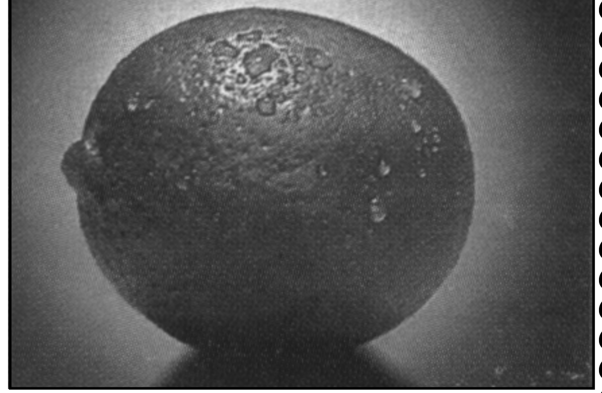
జ్వరాలకు - బలాటీ

బలాచెట్టు వేరు 10గ్రా॥ తీసుకొని నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పుకు మరిగించి అందులో తగినన్నిపాలు, తగినంత చక్కెర మూడుచిటికెలు పిప్పళ్ళపొడి కలిపి సేవిస్తుంటే జ్వరం హరించి పోతుంది.

బియ్యపుగంజితో - బిగువైనయోగం

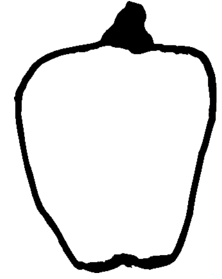
బియ్యం, పెసరపప్పు కలిపి వండి గంజికాచి తగినంత మోతాదుగా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే పైత్యవికారం గుండెల్లో మంట జ్వరం మొదలైన సమస్యలు హరించిపోతయ్.

జ్వరాలకు - నిమ్మపానీయం



అయిదు లేక ఆరు నిమ్మకాయలు తీసుకొని పైచర్మం తీసివేసి రెండుభాగాలుగాకోసి ఒకపింగాణిగిన్నెలో నిమ్మరసం పిండాలి. ఆరసంలో 300గ్రా॥ వేడినీరుపోసి కలిపి వుంచాలి. అది చల్లారిన తరువాత అందులో తగినంతచక్కెరకలిపి తాగితే జ్వరం, వాంతి, అతిసారవిరేచనాలు మొదలైన సమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్.

జ్వరానికి - ఆపిల్‌పండ్లు



జ్వరం రావడానికి ముందుగానే రెండు ఆపిల్‌పండ్లు తింటుంటే జ్వరం రాకుండా ఆగిపోతుంది. అంటే మాటిమాటికీ నియమిత వేళల్లో వచ్చే జ్వరాలు ఏ సమయంలో వస్తుంటాయో తెలుస్తుంది కాబట్టి ఆ సమయానికి ముందుగా ఆపిల్‌పండు తింటే జ్వరం రావడం ఆగుతుంది. మలబద్ధకం రాకుండా పైనతెలిపిన బియ్యపు గంజి వాడుకోవాలి.

మహావిషజ్వరాలకు - మహాబల

మహాబల అనే చెట్లు గ్రామాలలో దొడ్లు ఊడవడానికి పొలి కట్టెలుగా అంటే పెద్దచీపుర్లుగా కట్టివాడతారు. ఈచెట్లు చాలా గట్టిగా వుంటయ్. వీటివేర్లు 20 గ్రా॥, సొంఠి 10గ్రా॥ కలిపి అరలీటరు నీటిలోవేసి సగంకషాయానికి మరిగించి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే భయంకరమైన తాపంతో వణుకుతోకూడిన విషమ జ్వరాలు కూడా రెండు లేక మూడురోజులలోనే హరించిపోతయ్.

అరటిపండు తొక్కమీద వుండే గుజ్జును పులిపిర్లకు రాస్తూవుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే పులిపిర్లు ఊడిపోతయ్.

అందరికీ ఆయుర్వేదంతో - నా చర్మవ్యాధులు తగ్గినయ్

బి. గురు భగత్‌కుమార్, ఇం.నెం. 14-94సి2, సాయిబాబాపేట, నందికొట్కూరు (పోస్టు), కర్నూలుజిల్లా. పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారము. నేను చర్మవ్యాధులతో బాధపడుతుండేవాడిని. నేను ప్రతిరోజూ ఉ 7.30 ని॥లకు జీతెలుగులో ప్రసారమయ్యే "ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం" కార్యక్రమాన్ని తప్పక చూస్తుంటాము. నాకు అటువంటి వాటి పట్ల ఆసక్తి ఎక్కువ.

మీరు చెప్పినట్లు నేను "వెల్లులితైలం", "జామపానీయం", "గోమూత్రం" వాడి నా చర్మరోగాలను తగ్గించుకున్నాను. ఇందుకు మీకు, జీ తెలుగుకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

మనం చేస్తున్న తప్పులు - మన ప్రాణానికి ముప్పులు - 2

అనువైన ఆహారంతో – అల్పరక్తపోటును అంతం చేయండి

-పండిత ఏల్చూరి-

జీవన విధానం మారకపోతే - జీవితమే లేదు



అల్పరక్తపోటు అంటే ఏమిటి?

శరీరంలో రక్తం క్షీణించిపోయి రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడి దానివల్ల రక్తనాళాలలో కలిగే ఇబ్బందులను అల్పరక్తపోటు అంటారు.

ఏ పొరపాట్లవల్ల అల్పరక్తపోటు వస్తుంది ?

సారవంతమైన శక్తివంతమైన ఆహారం భుజించనప్పుడు ఆహారసారంనుండి ఉత్పన్నమయ్యే రక్తంకూడా క్షీణించిపోతుంది. ఈనాడు మనం తినే అన్నం, కూరలు మొదలైన పదార్థాలలో ఉపయోగించే ధాన్యాలు, దినుసులు, విషకలుషితమైన రసాయనాలతో పండించబడటం వల్ల ఆహారం సారహీనంగా విషంగా తయారౌతుంది. రక్తం క్షీణించడంలో ఇదే ప్రధాన కారణమౌతుంది.

దీనితోపాటు వేళకు భుజించకపోవడం, భోజన నియమాలను పాటించకపోవడం అన్యమనస్కంగా భుజించడం మొదలైన కారణాలవల్ల తినే ఆహారంలోవుండే కొద్దిపాటి శక్తి కూడా నేటిమానవులు అందుకోలేకపోతున్నారు.

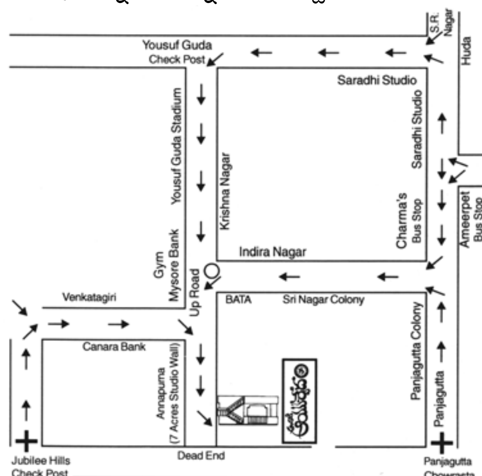
ముఖ్యంగా ఈనాడు చదువుకునే బాలబాలికలలోను, యువతీయువకుల్లోను వివాహిత స్త్రీలలోనూ ఈ అల్పరక్తపోటు సమస్య అధికంగా కనిపిస్తుంది.

పిల్లలకు చదువుల భారం పెరిగిపోయి నిదానంగా భుజించడానికి కూడా సమయం దొరక్క, అల్పమైన ఆహారం హడావుడిగా సేవిస్తూ చదువులకోసం ప్రాణశక్తిని అధికంగా ఖర్చుపెడుతూ పిల్లలు రక్తహీనులుగా ప్రాణహీనులుగా తయారౌతున్నారు.

వివాహితస్త్రీలు ఇండ్లలో పిల్లలకోసం భర్తకోసం ఇంటిలోని పెద్దలకోసం అనేక పనులలో నిమగ్నమైపోతూ వేళకు భుజించకుండా రక్తహీనతను కొనితెచ్చుకుంటున్నారు.

అల్పరక్తపోటు లక్షణాలు

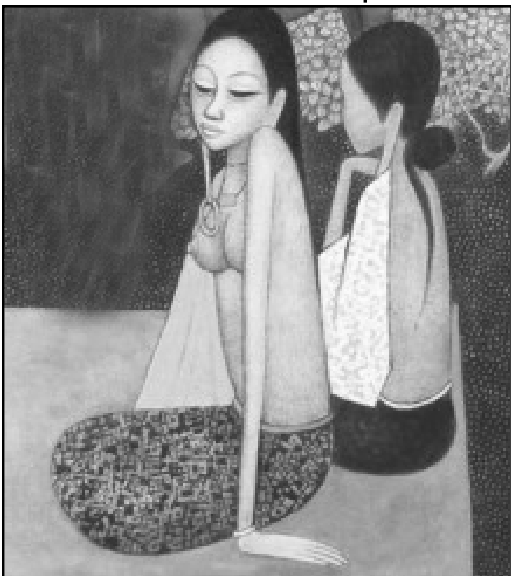
శరీరంలో రక్తం క్షీణించేకొద్ది మనసుకూడా మందగించిపోతుంది. 1) మతిమరుపు 2) మనోచంచలత 3) ఆత్మనూన్యతాభావం 4) తీవ్రమైన తలనొప్పి, తల తిరగడం 5) కంటిచూపు మందగించడం 6) జుట్టు వూడిపోవడం, నెరసిపోవడం 7) కండ్లు తెల్లగా మారి కండ్లచుట్టూ నల్లని వలయాలు ఏర్పడటం 8) ముఖం సౌందర్యహీనమై వాడిపోయి, పాలిపోయి ముఖంనిండా నీరుపట్టడం లేదా బుగ్గలు గుంటలుపడటం 9) ఏ పనిచేయడానికి ఉత్సాహం లేక పోవడం 10) ఎప్పుడూ నీరసంగా దిగులుగా ఉండటం 11) ప్రతిచిన్నవిషయాన్ని కూడా పెద్దదిగా భావించడం.



ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమాను లారా! మనమంతా ఈనాడు ఆపాదమస్తకం శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో ఏదో ఒక అనారోగ్య సమస్యతో అల్లాడిపోతున్నాం. చిన్నా- పెద్ద, పేద, ధనిక, ఆడ, మగ అనే తేడాలేకుండా ప్రతిఒక్కరు రోగరక్కసి కబంధ హస్తాలలో చిక్కుకొని వుండటం గమనిస్తున్నాం. ఈ వ్యాధుల నివారణకు ఎంతోమంది వైద్యుల్ని కలవడం, ఎంతో కష్టపడి సంపా దించుకున్న డబ్బును నీళ్ళప్రాయంగా ఖర్చుచేయడం, ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా ఉన్నవ్యాధి తగ్గకపోగా మరికొన్ని కొత్త వ్యాధులు పుట్టుకు రావడం కూడా మన అనుభవంలో చూస్తూనే వున్నాం. కానీ ఇన్ని వాస్తవాలు కళ్ళముందు కనిపిస్తున్నాకూడా మనల్ని మనం సరిదిద్దుకుందాం అనే ఆలోచనలగానీ మనల్ని మనమే సంరక్షించు కోగలం అనే ప్రయత్నంగానీ ఎక్కడా కనిపించడం లేదు. అందుకే మన అభిమానులను తట్టి తట్టి, ఇంగ్లీషు మందుల వ్యామోహపు మొద్దు నిదుర లోనుంచి మేల్కొనపడానికి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన పథంవైపు పరుగులు తీయించడానికి ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. చదవండి-చదివించండి, ఆచరించండి -ఆయురారోగ్యాలు సాధించండి.

12) అకారణంగా క్షణికమైన ఉద్రేకానికిలోనై జుట్టు పీక్కోవడం, తలబాదుకోవడం, తలను గోడకేసి కొట్టుకోవడం, పెద్ద గందరగోళం సృష్టించడం, 13) గుండెదడ, నీరసం, 14) నడుములు వెన్నెముక మోకాళ్ళు తొడలు పిక్కలు ఈభాగాలలో విపరీతంగా నొప్పులుపుట్టడం, 15) తీవ్రమైన దాహం 16) చర్మమంతా ఎండి పోయి రంగుమారి కళ తప్పడం 17)అజీర్ణం 18)అగ్నిమాంద్యం 19) మల బద్ధకం మొదలైన అనేకానేక సమస్యలు రక్తహీనతవల్ల ఏర్పడతయ్. ఇవన్నీ స్వయంకృతాపరాధాలే.

వ్యాధిపీడితులు - దుస్థితి



రక్తహీనత పెరిగేకొద్దీ ఆహారం జీర్ణమయ్యే విధానం కూడా మారిపోతుంది. ఈ వ్యాధిపీడితులు క్రమక్రమంగా ఆహారం తినలేని స్థితికి చేరతారు. అయిష్టంగా బల వంతంగా ఏదోతినాలి కాబట్టి తింటున్నట్లుగా చిన్న పిల్లలు తిన్నట్లు కొద్దికొద్దిగా తింటుంటారు.

ఇలా కొంతకాలం గడిచేసరికి తీవ్రమైన మానసిక రోగులుగా మంచానపడి ఆసుపత్రులపాలౌతుంటారు. ఇలాంటి వారికి ఎలాంటి ఆహార విధానాలు అవసరమో తెలుసుకొని వారిని తిరిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చడానికి కుటుంబసభ్యులు ఆరోగ్యకార్యకర్తలు ప్రయత్నంచేయాలి.

ఆకలిపెంచడం - ప్రథమకర్తవ్యం

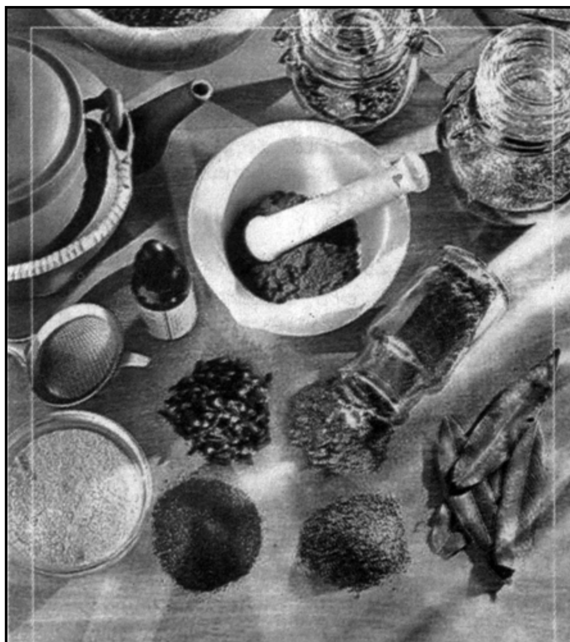
అల్పరక్తపోటుతో, రక్తహీనతతో మందగించిపోయిన జఠరాగ్నిని తిరిగి ప్రజ్వర్లింపచేయడం తక్షణకర్తవ్యంగా భావించాలి. శోషించిపోయి సుప్తావస్థలోవున్న జఠరాగ్నిని చేతనావస్థకు తీసుకురావాలి. అందుకోసం అల్లంరసం, నిమ్మరసం, తేనె ఒక్కొక్క చెంచా చొప్పున కలిపి అందులో అరచెంచా సైంధవలవణంకూడా కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా ఆహారం పెట్టడానికి గంటముందు తినిపించాలి. దీనివల్ల తిరిగి జఠరాగ్ని ఉత్పన్నమౌతుంది.

ఆహారం మార్చడం - ద్వితీయకర్తవ్యం

మాములుగా ఆరోగ్యంగా వున్నవారు తిన్నట్లుగా ఈవ్యాధి గ్రస్తులకు పెట్టకూడదు. పలుకు పలుకుగావున్న అన్నం, కొత్తబియ్యం అన్నం, చల్లబడినఆహారం అసలు పనికిరాదు.

పైన పొట్టువున్న పాత బియ్యం రెండుమూడు కేజీలు తీసుకొని ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఒకపగలు ఎండబెట్టి దోరగా వేయించి రవ్వలాగా తయారుచేయాలి. ఈ రవ్వ తగినంతమోతాదుగా మంచి నీటిలో కలిపి పలుచని జావలాగాగానీ, ఉప్మాలాగాగానీ వండాలి.

వండేటప్పుడు అందులో ఒకగ్రాము సన్నగా తరిగిన అల్లం ముక్కలు, ఒకగ్రాము మిరియాలపొడి, ఒకగ్రాము వాముపొడి ఒక గ్రాము ధనియాలపొడి, ఒకగ్రాము జిలకరపొడి, రెండు మూడు గ్రాములు సైంధవలవణంపొడి కొద్దిగా కొత్తిమీరి, పుదీనా, కరివేపాకులు, తాజా నెయ్యి, కలిపి ఘుమ ఘుమలాడేవిధంగా అత్యంత రుచికరంగా వండాలి. ఇందులో సువాసనకోసం జీర్ణశక్తి పెరగడంకోసం సగం ముక్క బిర్యానీఆకును కూడా వేయాలి.



ఈ ఆహారం వాసనచూడగానే ఆకలిపుడుతుంది. వెంటనే తినాలనే కోరికకూడా పుడుతుంది. అవసరమైతే ఈ ఆహారంలో సన్నగా తరిగిన క్యారెట్‌ముక్కలు, బీట్రూట్‌ముక్కలు కూడా కలపవచ్చు. లేదా ఈ జావ లేదా ఈఉప్మా తింటూ ఆకుకూరలు, కాయగూరలు పాత చింత నిమ్మ దబ్బ ఉసిరి పచ్చళ్ళు నంజుకొని తినవచ్చు. అదేవిధంగా ఈ ఆహారంలో పలుచగా తీయగా తయారుచేసిన మజ్జిగను కూడా కలుపు కొని కొంత ఆహారం సేవించవచ్చు.

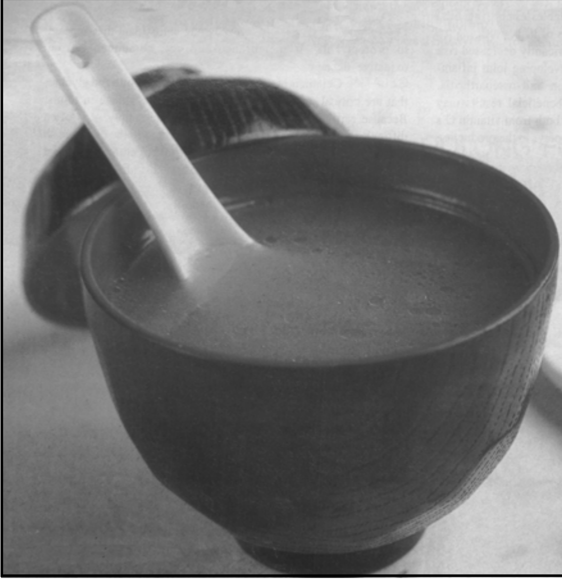
దీనివల్ల ఏకష్టం లేకుండా తిన్న ఆహారం సులువుగా జీర్ణమై బాగా వంటబట్టి తొందరగా మంచిరక్తం ఉత్పన్నం కావడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

కిస్‌మిస్ + పాలు - తృతీయకర్తవ్యం

ఒకకప్పు పాలల్లో అయిదునుండి పదివరకు చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తుంచిన కిస్‌మిస్‌పండ్లువేసి మూడుపొంగులు పొంగించి దించి ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి సేవింపచేయాలి. ఆ చిన్న చిన్న ముక్కలనుకూడా తినాలి. క్రమంగా జీర్ణశక్తి పెరిగేకొద్దీ పాలు అరగ్లాసు వరకు కిస్‌మిస్‌పండ్లు ఇరవైవరకు పెంచాలి.

దీనివల్ల రక్తం బాగా అభివృద్ధిచెందుతూ గుండెదడ, నీరసం, నిరు త్సాహం, జుట్టుఊడటం, ముఖం కళతప్పడం వంటి సమస్యలు క్రమంగా తగ్గిపోతూ ప్రాణశక్తి తిరిగి పెరగడం మొదలౌతుంది.

బార్లీ + జొన్నపాయసం - చతుర్థ కర్తవ్యం



బార్లీగింజలు, జొన్నలు సమంగా తీసుకొని కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి దొడ్డురవ్వలాగా తయారుచేసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. సాయంత్రంపూట 50గ్రా॥ రవ్వ నీటిలోకలిపి వండుతూ పాలుపోసి చక్కెరకలిపి పాయసంలాగా తయారు చేయాలి. దీనిని సాయంత్రం సేవిస్తుంటే చాలారుచికరంగా శక్తివంతంగా వుండి కోల్పోయిన ప్రాణశక్తిని తిరిగి అందచేస్తుంది.

అర్శమొలలు - తగ్గినయ్

యన్. భాస్కరరావు, ఇం.నెం. 8-8-275, శుక్రవారపు పేట, నిహిషాంబాదేవి ఆలయం ఎదురుగా, ఖమ్మం.

పూజ్యనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం. మేము ప్రతిరోజూ జీ తెలుగులో జీవన విజ్ఞానం పోగ్రాం చూస్తున్నాము. దాని ద్వారా మేము మీరు చెప్పే అమూల్యమైన ఔషధాలు, తైలాలు, వ్యాధికి తగ్గ సూచనలు, సలహాలు పాటిస్తున్నాము.

మేము ఇప్పటివరకు చేసినవి త్రిఫలచూర్ణం, వాముతైలం, అర్శమొలలకి మీరు చెప్పిన కరక్కాయ, పాతబెల్లంతో చేసిన మందుల ద్వారా మంచి సత్ఫలితాలను పొందినాము. కృతజ్ఞతలు.

తైలాభ్యంగనం - ప్రధానకర్తవ్యం



రక్తహీనతవల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ దెబ్బతిని నరాలలో ఉద్రేకం, ఘర్షణ జరుగుతుంటయ్ కాబట్టి వెంటనే ఆ స్థితిని నివారించడానికి పరిశుద్ధమైన స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా శరీరమంతా పలుమార్లు మర్దనచేయాలి. చెవులలో ముక్కులలో రెండు రెండు చుక్కలు గోరువెచ్చగా వేయాలి. గుక్కెడు నూనె నోటిలోపోసు కొని అయిదునిమిషాలు పుక్కిలించి వూసివేయాలి. ముఖ్యంగా అరికాళ్ళకు అరిచేతులకు నూనె బాగా మర్దన చేయాలి.

నలభైరోజుల్లో - నవవసంతం

పైన తెలిపినమార్గాలను తూ.చ. తప్పకుండా నలభై రోజులపాటు సేవించేటప్పటికీ శరీరంలో గతంలో కోల్పోయిన జీవశక్తి, ప్రాణశక్తి తిరిగి మరలా పునరుజ్జీవనం చెందుతయ్. మంచానపడ్డ మనుషులు తిరిగి హుషారుగా లేచినడవ గలుగుతారు. ఇలా కనీసం వందరోజుల వరకు ఆపకుండా చేయగలిగితే పూర్తిగా సంపూర్ణఆరోగ్యవంతులౌతారు. శుభం.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్‌నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ గారిని సంప్రదించండి.

-ఎడిటర్ ఏల్చూరి.

ప్రకృతి అడుగుజాడల్లో గోవ్యవసాయం - 6

పంచగవ్యతో వ్యవసాయం - పరిపూర్ణ ఫలసాయం

శ్రీ స్వర్గీయ కె.వి.రావు, కొల్లూరు మరియు శ్రీ చలసానిదత్,విజయవాడ.



ప్రియమైన రైతుసోదరులారా! ఈనాడు మీరు ఎదుర్కొంటున్న అప్పులనుండి ఆకలిమంటలనుండి బయట పడాలన్నా, దేశంపట్ల, జాతిపట్ల బాధ్యతగల రైతుగా తిరిగి గుర్తింపు పొందాలన్నా అద్భుతమైన మన ప్రాచీన దేశీయ వ్యవసాయ విధానాలను తెలుసుకొని ఆచరించక తప్పదు.

గతంలో ఆవులు, ఎద్దులులేని రైతుకుటుంబం ఒక్కటికూడా మన దేశంలో లేదని మీకు తెలుసు. ఆవుమూత్రం, ఆవుపేడ మొదలైన వాటితో తయారుచేసిన ఎరువును పొలాలకువేస్తూ, ఎద్దులతో వ్యవ సాయం చేస్తూ సమృద్ధికరంగా పాడిపంటలతో అలనాటి రైతుజీవనం ఒక అందాల బృందావనంగా సాగిపోయింది.

ఈనాడు ఆవులు, ఎద్దులు, నిర్దాక్షిణ్యంగా కసాయిశాలలకు పంపబడుతూ అతిక్రూరంగా అక్కడ చంపబడుతూ ఆ మూగ ప్రాణుల ఉసురుతో రైతుల కుటుంబాలన్నీ నానాటికీ దిగజారిపోయి ఈనాటికి అప్పులతో, ఆకలి చావులతో నిర్వీర్యమయ్యేదశకు చేరు కున్నాయనికూడా మనం గ్రహించాలి.

ఒకేఒక్క ఆవుతో ఇరవైఅయిదు ఎకరాలలో బంగారపు పంటలు పండించే సువర్ణావకాశం మన ముంగింట్లో పెట్టుకొని ఆ నగ్నసత్యాన్ని మరచిపోయి విదేశీ విషవ్యవసాయవిధానాలకు మరిగి అప్పులపాలై అస్థి పంజరాల్లాగా జీవచ్ఛవాల్లాగా అసమర్థుల్లాగా బ్రతుకును వెల్లదీయడం బాధాకరం. ఇప్పటికైనా కళ్ళు తెరవండి.

మన తాతతండ్రులు ఏ అద్భుత సేంద్రియవ్యవసాయ విధానంతో బంగారుపంటలు పండించి జాతికి వెన్నముకలుగా పేరుతెచ్చుకున్నారో ఆ వ్యవసాయవిధానాలను మళ్ళీ ఆచరించ డానికి పూనుకోండి. అందుకు తగిన జ్ఞానాన్ని అనుభవాన్ని మన పత్రికద్వారా అందుకోండి.

పంచగవ్య - ఎలా తయారుచేయాలి?

పంచగవ్య అంటే ఆవునుంచి ఉత్పన్నమయ్యే అయిదు రకాల పదార్థాలు అని అర్థం. ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, ఆవునెయ్యి, ఆవు మూత్రం, ఆవుపేడ, ఈ అయిదింటిని పంచగవ్యాలు అని పిలుస్తారు. ఈ పదార్థాలతో అత్యుత్తమమైన ఎరువును ఎలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

కావలసిన పదార్థాలు

1) తాజా ఆవుపేడ	-	5 కేజీలు
2) ఆవునెయ్యి	-	అరకేజీ
3) ఆవుపాలు	-	2 లీటర్లు
4) ఆవుపాల పెరుగు	-	2 లీటర్లు
5) గోమూత్రం	-	3 లీటర్లు
6) కొబ్బరినీరు	-	3 లీటర్లు
7) కల్లు	-	3 లీటర్లు
8) నల్లబెల్లం	-	ఒకకేజీ
9) బాగా మగ్గిన అరటిపండ్లు	-	ఒకకేజీ
10)బూడిద గుమ్మడికాయలోనిగుజ్జు	-	ఒకకేజీ
11) మంచినీరు	-	3 లీటర్లు

తయారుచేసేవిధానం : ఆవు,పేడపెట్టిన పన్నెండు గంటలలోపుగా ఆ పేడను ఉపయోగించాలి. దానితోపాటు ఆవునెయ్యి, అరటిపండు గుజ్జు, గుమ్మడికాయగుజ్జు ఈ మూడింటిని ఒకవెడల్పాటి పాత్రలోవేసి బాగా కలపాలి. కలిపేటప్పుడు ముందు కొద్దిగా పేడవాసన వస్తుంది. అయిదు నిమిషాలు కలిపిన తరువాత పేడవాసన తగ్గిపోయి కమ్మగా ఘుమఘుమలాడే నేతివాసన రావడం మొదలౌతుంది. ఆ దశలోపేడను మిగిలిన పదార్థాలతో బాగా కలిసిపోయేటట్లుగా పిసకాలి.

రైతుకు పిలుపు - రాజ్యానికి మలుపు

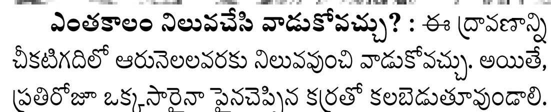
ఈవిధంగా పావుగంట చేసిన తరువాత ఆపాత్రపైన తడిగుడ్డకప్పి చీకటిగా వున్న గదిలోపల ఆపాత్రను నాలుగు రోజులపాటు వుంచాలి. ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా పదార్థాన్ని బాగా కలబెడుతూవుండాలి. అయిదవరోజున అందులో ముందుగా కల్లు తరువాత ఆవుమూత్రం కలపాలి. ఆ రెండుపదార్థాలు మొదటి పదార్థంలో పూర్తిగా కలిసేటట్లు కలపాలి. ఈ మొత్తం పదార్థాన్ని ఒకపెద్దడ్రమ్ములో లేదా తొట్టిలోవేసి అందులో కొబ్బరినీరు, నీటితోకలిపి తయారుచేసిన నల్లబెల్లపుపానకం, ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, క్రమంగా ఒకదాని తరువాత ఒకటి బాగా కలిసి పోయేటట్లు చేయాలి.

ఈ లోపుగా మర్రి, రావి, జువ్వి, మేడి, నేరేడు, మారేడు, మామిడి వీటిల్లో ఏదో ఒకచెట్టునుండి ఒకటిన్నర అంగుళాల లావు, నాలుగడుగుల పొడవున్న కర్రను సేకరించి పైతోలుతీసి కడిగి ఎండబెట్టి ఎండిన తరువాత కర్రకిందనుండి ఒకఅంగుళం పైభాగంలో కత్తితో గుండ్రంగా కర్రచుట్టూ గాడిచెక్కి ఆ గాడిలో నాలుగు పరకలు దర్భగడ్డి కట్టివుంచాలి.

ఈకర్రతో పైనపదార్థాలు కలిపిన డ్రమ్ములో అన్ని పదార్థాలు బాగా కలిసి సుడిగుండం పడేటట్లు కుడిఎడమలకు గుండ్రంగా తిప్పాలి. తిప్పిన తరువాత కర్రను డ్రమ్ములోనే వుంచి మూత పెట్టాలి.

ఈ ద్రావణంలో క్రమంగా సూక్ష్మక్రిములు రోజురోజుకు పెరుగుతూ వుంటయ్. ఆ సూక్ష్మజీవులకు ప్రాణవాయువు అందాలి కాబట్టి డ్రమ్ములో కర్రవుంచి మూతపెట్టి గాలిబోయే సందు వుండే టట్లుగా ఏర్పాటుచేయాలి. ఆవిధంగా తయారుచేసిన రోజునుండి పదహారవరోజువరకు అట్లాగే వుంచి రోజా కలుపుతూవుంటే పదార్థమంతా బాగా పులిసిపోయి అపారమైన ప్రాణశక్తిగల ఎరువుగా తయారౌతుంది. ఈ ద్రావణాన్నే పంచగవ్యద్రావణం అంటారు.

V **ఈ ఎరువును తయారుచేయడానికి వాడే పాత్ర పెద్ద దిగా వుండాలి. లేకపోతే అమావాస్య, పౌర్ణమిరోజులలో డ్రమ్ము లో పోసిన కల్లు మొదలైన పదార్థాల స్వభావంవలన ఈ ద్రావణం పొంగిపోయే అవకాశముంటుంది. అందువల్ల పాత్రను పెద్దదిగా తీసుకోవాలి.**



ఎంతకాలం నిలువచేసి వాడుకోవచ్చు? : ఈ ద్రావణాన్ని చీకటిగదిలో ఆరునెలలవరకు నిలువవుంచి వాడుకోవచ్చు. అయితే, ప్రతిరోజూ ఒక్కసారైనా పైనచెప్పిన కర్రతో కలబెడుతూవుండాలి.

పంచగవ్యం - ఎలా వాడాలి?

పైన తయారైన పంచగవ్య ద్రావణం 3 లీటర్ల మోతాదుగా, 20 లీటర్ల మంచినీటిలో కలిపి ఒక ఎకరం పంటకు చంద్రుడు శుక్లపక్షమిలో ఉన్నకాలంలో సాయంత్రంపూట స్ప్రే చేయాలి. అలాగాక డ్రిప్పుద్వారా కూడా పంటకు అందించవచ్చు. మొక్కలపైన పొగమంచులాగా ఈ ద్రావణాన్ని పైన తెలిపిన మోతాదులో చల్లడంవల్ల అధికమైన మంచి ఫలితాలు కలగడం మేము స్వయంగా అనుభవంలో తెలుసుకున్నాం.

పంచగవ్యం - ఫలితాలు

పంచగవ్య ద్రావణం వాడిన నాలుగవరోజుకి పంట ముదురు ఆకు పచ్చరంగులోకి రావడం గమనించవచ్చు. తరువాత వచ్చే ఆకులు పెద్దవిగా దృఢమైనవిగా రావడంవల్ల కిరణజన్య సంయోగక్రియ బాగా జరుగుతుంది. కొమ్మలు అధికంగా పుట్టడంవల్ల పంట దిగుబడి పెరుగుతుంది. ఈ ఎరువువల్ల భూమిలోపంటమొక్కలవేర్లు కూడా బలంగా వృద్ధిచెందుతయ్.

ఆకులపైన పలుచటి నూనెలాంటి పొరలాగా ఈ ద్రావణం అతికి వుండటంవల్ల మొక్కలద్వారా నీటి ఆవిరిశాతం తగ్గి, బెట్టనుకూడా తట్టుకొనేశక్తి మొక్కకు కలుగుతుంది. మామూలు విషరసాయనిక ఎరువులువేస్తే వచ్చే దిగుబడికన్నా ఈ పంచగవ్య ద్రావణం వాడకంవల్ల దిగుబడి పదిశాతం పెరిగే అవకాశం కలుగుతుంది.

కాయలచెట్లలో పూత ఎక్కువగా వచ్చి దిగుబడులు పెరుగుతయ్. పండ్ల నాణ్యత నిగారింపువల్ల వాటివిలువ కూడా పెరుగుతుంది. నిమ్మ చెట్లకు సంవత్సరంపొడవునా పూతవస్తుంది. మామిడిచెట్లు కూడా పైవిధంగానే అధిక దిగుబడిని అందిస్తయ్. ఈవిధంగా ఈ ద్రావణాన్ని అన్నిపంటలకు వాడవచ్చు. ఇది అత్యంత శ్రేష్ఠమైన శక్తివంతమైన తరతరాల సాంప్రదాయక సేంద్రియ ఎరువుల నిర్మాణ విధానం. **(తమిళనాడు వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయ శాస్త్రవేత్తలు ఈ పంచగవ్యపై చేసిన అద్భుత శాస్త్రీయ విశ్లేషణను వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం).**

వార్ధక్యపు వ్యాధులు - వరాల ఓషధులు

డా॥ కూర విశ్వనాథ్, ఎన్.డి.,





వృద్ధాప్యంలో ఏ ఏ వ్యాధులొస్తయ్?

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! అరవై వసంతాలు పూర్తిచేసుకున్న వయసునుండి వార్ధక్యదశ ప్రారంభమౌతుందని మహర్షులు నిర్దేశించారు. ఈ దశకు చేరేటప్పటికి శరీరంలో ప్రతిఅవయవం బలహీనపడి వుంటుంది. నరాలు చచ్చుబడిపోయి అచేతనంగా మారతయ్. ఆ దశలో సహజంగానే ఆయా అవయవాలలో వ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్.

1) అజీర్ణం 2) అగ్నిమాంద్యం 3) అరుచి 4) మలబద్ధకం 5) గ్యాస్ 6)కడుపులోమంట 7) అతిమూత్రం 8) అల్పమూత్రం (బొట్టు బొట్లుగా పడటం) 9) మూత్రంలో మంట, చురుకు 10) మధుమేహం 11) మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటం 12) అర్శమొలలు 13) శీఘ్రస్కలనం 14) నపుంసకత్వం 15) లివర్ బలహీనత 16) గాలి బ్లాడర్‌లో రాళ్ళుపుట్టడం 17) ప్లీహం వాచిపోవడం 18) గుండెసమస్యలు 19) అల్సర్ 20) ఆస్తమా 21) ఊపిరి బాగా అందకపోవడం 22) గురక 23) నడుమునొప్పి 24) మోకాళ్ళనొప్పులు 25) మెడలనొప్పులు 26) దంతసమస్యలు 27) చెవిసమస్యలు 28) దృష్టిమందగించడం 29) జుట్టుఊడిపోవడం 30) చర్మమంతా ముడతలు పడటం 31) మతిమరుపువంటి అనేకానేక వ్యాధులు సహజంగానే ఏర్పడుతుంటయ్.

అమ్మమ్మలకు, నాన్నమ్మలకు, తాతయ్యలకు

శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవనం -2

(గతసంచిక తరువాయి)

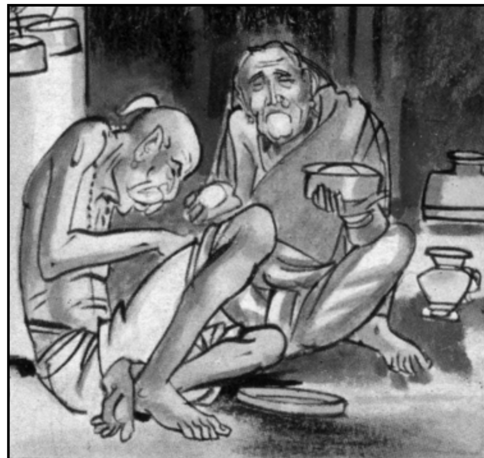
మేడిచెట్టువేరు, మామిడిచెట్టువేరు నీళ్ళతో కలిపి దంచి పూటకు 30గ్రా॥ రసం తాగుతుంటే అతిసారం హరించిపోతుంది.

వృద్ధుల్లో కొందరు చలాకిగా ఎందుకుంటారు?

మనతాతముత్తాతల కాలంలో అరవైఏండ్లు ఆపైన దాటినవారు కూడా అనేకకారణాలవల్ల పునర్వివాహం చేసుకోవడం ఆరోగ్యవంతమైన సంతానాన్నికనడం చాలామందికి తెలుసు. అంతేగాక, 70 లేదా 80 వయసు దాటిన తరువాతకూడా శరీరం చెక్కుచెదరకుండా కళ్ళు పోకుండా, కాళ్ళుపోకుండా పళ్ళు ఊడకుండా చలాకీతనంతో యువకులతోపోటీగా జీవించడంకూడా చాలా మందికి తెలుసు. అదేవిధంగా ఈ ఆధునిక విషయుగంలోకూడా చాలామంది 60 యేండ్లు దాటిన వృద్ధులు యౌవనప్రాయంలోలాగే ఉదయం నుండి రాత్రివరకు అనేక కార్యక్రమాలను నిరాటంకంగా నిర్వహిస్తుండటం ఈనాటికీ గమనిస్తూనే వున్నాం.

90 ఏండ్లు దాటిన వృద్ధులుకూడా కొంతమంది ఇప్పటికీ అద్దాలు లేకుండా చదువగలుగుతున్నారు. చేతిలోకర్రలేకుండా హుషారుగా నడవగలుగుతున్నారు. కట్టుడుపళ్ళు పెట్టుకొనే ఖర్మలేకుండా గట్టి పదార్థాలను కూడా హాయిగా తినగలుగుతున్నారు. చెవులకు ఏ మిషన్లు పెట్టుకోకుండానే బాగా వినగలుగుతున్నారు.

వృద్ధుల్లో కొందరు రోగిష్టులుగా ఎందుకుంటున్నారు?



ఇదే ఆధునికయుగంలో అధికశాతంమంది వృద్ధులను చూస్తే చాలా ఆవేదన కలుగుతుంది. అరవైఏండ్లు నిండీనిండకముందే రోగాల పుట్టల్లాగా మంచానపడి నరకయాతన అనుభవిస్తున్నారు. అప్పటివరకు సంపాదించుకున్న తమ కష్టార్జితాన్ని ఆసుపత్రులకు ధారపోస్తూ అనవసరమైన విషపుమందులను బలవంతంగా మింగుతూ తమ బ్రతుకులను తామే బలితీసుకుంటున్నారు.

జీవితంలో ఏ సుఖానికీ, సంతోషానికీ నోచుకోకుండా పిల్లల చేత ఛీకొట్టబడుతూ, విరక్తితో, నిరాశానిస్పృహలతో కూడిన బ్రతుకును భారంగా వెళ్ళదీస్తున్నారు.

కొందరు వృద్ధులు ఆరోగ్యంగా వుండటానికి, మరికొందరు వృద్ధులు అనారోగ్యంపాలు కావడానికి మూలకారణాలేమిటో తెలుసుకో గలిగితే వృద్ధాప్య బాధలనుండి విముక్తికావడానికి దారిదొరుకుతుంది.

అరవైయేండ్లకే - అంతరించిపోవాలా?



మానవసృష్టికి మూలమైన ప్రకృతి తనలోని పంచ మహా భూతాల నుండి మానవులకు నూటఇరవై సంవత్సరాల పరమాయువును అందించింది. భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం ఈ అయిదు భూతాలు ఒక్కొక్కటి 25 సంవత్సరాల చొప్పున మొత్తం 125 సంవత్సరాల పరమాయువును అందించి నయ్. అంతేగాక, మానవుడు తన తెలివితేటలతో తన ఆయు వును మరికొన్ని వందల సంవత్సరాల వరకు పెంచుకోవడానికి అవసరమైన అనేక అద్భుత ఓషధులనుకూడా ఈ ప్రకృతి అందించింది. వీటిన ఆధారం చేసుకొనే అలనాటి ఆయుర్వేద మహర్షులు తమ వయసును కొన్నివందల యేండ్లవరకు పెంచుకోగలిగారు.

కానీ, ఈనాటి మానవులు తమను తాము కాపాడుకోడానికి ఏ ప్రయత్నం చేయకుండా ప్రతిక్షణం ధనసంపాదనే ధ్యేయంగా పెట్టు కొని తమను తాము నాశనం చేసుకొనే వినాశకరమార్గాలను ఆచరిస్తూ సగంవయసు నిండీనిండకముందే అర్ధాంతరంగా అకాలమరణాలతో ఆహుతైపోతున్నారు.

అందుకే ఈనాడు చాలామంది వృద్ధులు అరవైఏండ్లు దాటగానే శారీరక, మానసిక శ్రమచేసే పనులనుండి పూర్తిగా విరమించి కాలక్షేపంగా జీవితం గడపడానికి అలవాటుపడుతూ తమ బ్రతుకును తామే బుగ్గి చేసుకుంటున్నారు.

అందువల్ల మా ప్రియమైన వృద్ధ స్త్రీ పురుషులంతా ఈ క్రింద చెప్పబోయే ఆరోగ్యసూత్రాలను పాటించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

వృద్ధులు ఖచ్చితంగా పాటించవలసిన ఆరోగ్య సూత్రాలు



H శరీరాన్నినియంత్రించేది మనసుకాబట్టి ఆ మనసుకు వార్ధక్యంరాకుండా జాగ్రత్తపడితే శరీరానికికూడా తొందరగా వార్ధక్యం రాదు.

H పదవీవిరమణ పొందిన తరువాత లేదా అరవైయేండ్లు నిండిన తరువాత ఇంకా కష్టపడలేమనిగానీ, ఇప్పటికే ఎంతో కష్టపడి అలసిపోయామనిగానీ, ఇంక దేనికీ పనికిరామని గానీ ఇలాంటి ఆత్మ న్యూనతా భావనలు మనసులోకి రానివ్వకుండా, నేను ఆఖరిశ్వాసవరకు ఇంతకుముందులాగే పనిచేయగలనని ఈ భూమి మీద పుట్టిన నేను ఈ భూమితల్లి ఋణంతీర్చుకోడానికి కృషిచేసి తీరతానని పదే పదే అనేకసార్లు దృఢంగా నిశ్చయించుకోవాలి.



H ఊరికే తిని కూర్చుంటూ పేపర్లు చదువతూ టీ.వి. చూస్తూ కాలక్షేపం చేసే జీవితం వ్యర్థమైనదని, ప్రతిక్షణం కొనఊపిరివరకు ఏదో ఒక ఉపయోగకరమైన కార్యక్రమంలో నిమగ్నమై వుండాలని భావిస్తూ తనచదువును తెలివిని అవకాశాన్నిబట్టి ఒక నిర్దిష్టమైన కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకొని తక్షణమే దాన్ని ఆచరణలో పెట్టాలి.

H ఇంట్లో పిల్లలుగానీ, బయటివ్యక్తులుగానీ, ఇంకామీరు పని చేయడమెందుకు? మనకు తింటానికి, వుంటానికి వుంది కదా! అని పలువిధాలుగా నిరుత్సాహపరిచినాకూడా వారిమాటలను పొర పాటుగా కూడా లక్ష్యపెట్టకుండా స్థిరమైన సంకల్పంతో పటిష్ఠమైన కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకోవాలి.

Hఅంతకుముందు యౌవనప్రాయంలో ఏవైనా తాగుడు, జూదం వంటి దుర్వ్యసనాలకు అలవాటుపడివుంటే దృఢసంకల్పంతో వాటిని ప్రయత్నపూర్వకంగా మానుకోవాలి.



H ఎండిపోయిన చెట్టుకూడా తీవ్రకృషితో తిరిగి చిగురించినట్లుగా తానుకూడా వడలిపోతున్న తనశరీరాన్ని తన నిరంతర కృషితో పునరుజ్జీవనం చేసుకొనగలనని దృఢంగా సంకల్పించుకోవాలి.



H తన ఈడున్న వృద్ధులతో, ఏ పనీపాట చేయకుండా కాలక్షేపం చేసేవారితో పొరపాటుగాకూడా స్నేహం చేయకూడదు.

Hఎల్లప్పుడు ఉత్సాహంతో, ఉల్లాసంతో కేరింతలుకొడుతూ అనేక కార్యక్రమాలతో నిమగ్నమైవుండే తనకన్న చిన్నవయసు వారితో మాత్రమే స్నేహం చేయాలి.

వంటినీరు - వారంరోజుల్లో తగ్గింది

పి.ప్రభాకర్‌రావు, టీచర్, మణుగూరు. సెల్ : 9347513056

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం. మేము అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక ప్రతిపేజీ చదువుతున్నాము. నాకు చాలానెలల నుండి కాళ్ళకు నీరువచ్చి బాధపడుతున్నాను. ఫలితము తాత్కాలికంగా తగ్గేది. కాలికి చెప్పులు వేసుకోవడం కష్టం అయ్యేది. ఇటువంటి తరుణంలో తమరు సూచించిన 100గ్రా॥ కరక్కాయ చూర్ణం, 100 గ్రా॥పాతబెల్లం కలుపుకొని నిత్యం పరగడుపున ఒకచెంచా చూర్ణం సేవించినాను. ఆశ్చర్యకరంగా వారంరోజులలో కాళ్ళకు వచ్చిన నీరు తగ్గినది. దీనితోపాటుగా మలబద్ధకం కూడా తగ్గినది. ఇంతటి సలహా చెప్పినందుకు తమకు ధన్యవాదాలు.

H గత జీవితంలో తన స్వభావంలోవున్న అసూయ, ద్వేషం, కుచ్చితం, కుతంత్రం, ఆవేశం, దురాశ, వ్యామోహం, వంటి మానసిక దుర్లక్షణాలను ప్రయత్నపూర్వకంగా మనసునుండి బయటకు తోసివేయాలి.



H సంసార సంబంధమైన వ్యామోహాలలోగానీ, మనవళ్ళు, మనవ రాళ్ళు వంటి లంపటాలలోగానీ ఇరుక్కొని ఇంకా ఆ సంసారం కోసమే తాపత్రయపడుతూ బ్రతుకును వృధా చేసుకోకూడదని తెలుసుకొని తననుకన్న దేశమాత ఋణం తీర్చడానికి తగిన ప్రణాళికను రూపొందించుకొని ఆచరించాలి.

H ఎల్లవేళలా పెదవులపైన చిరునవ్వు చెరిగిపోకుండా సదా ప్రశాంతతతో కూడిన ప్రసన్నహృదయంతో సాటి మానవులందరినీ సాటి జీవులన్నింటిని సమంగా అభిమానించగల కరుణారస తరంగిత మైన మృదుస్వభావాన్ని అలవరచుకోవాలి.

H ఎన్నిపనులున్నా రోజూ తప్పకుండా భోజనం ఎలా చేస్తామో అలాగే తెల్లవారుఝామునలేవడం, రాగిచెంబులో నీరుతాగడం, వంటికి తైలమర్దనచేయడం, దేహశక్తినిబట్టి ఆసన, వ్యాయామ, ప్రాణాయామాలను ఆచరించడం, సున్నిపిండితో స్నానంచేయడం, ధ్యానం చేయడం, ఒక్కరోజూకూడా విడిచిపెట్టకుండా ఆచరించాలి.

పై సూత్రాలను తూ.చ. తప్పకుండా ఆచరించడానికి అలవాటు పడిన మరుక్షణంనుండే మనసునిండా మహోన్నతమైన ఆనందం, ఆత్మవిశ్వాసం, అజేయమైనమానవతాదృక్పథం వెల్లివిరుస్తాయ్. ఆ ప్రభావంతో సడలిపోతున్న వార్ధక్యపు శరీరం తిరిగి మరలా నవనవోన్మేషమైన వసంతంలా పునర్వికాసాన్ని పొందగలుగుతుంది.

(వచ్చేసంచికలో వృద్ధులవ్యాధులకు-పరిష్కార మార్గాలు తెలుసుకుందాం)

జామచెట్టు బెరడును నీళ్ళతోదంచి, వడకట్టి, పూటకు రెండున్నర గ్రా॥ మోతాదుగా సేవిస్తుంటే అతిసారవ్యాధి హరించిపోతుంది.

దురదలను, దద్దుర్లను - దూరంగా తరిమికొట్టే యోగాలు

- పండిత ఏల్చూరి

చర్మరోగాలు - మర్మయోగాలు -2



జిల్లేడాకుతో - జగమెరిగిన యోగం

జిల్లేడాకురసం 50గ్రా॥, మంచిపసుపు 50గ్రా॥, ఆవాలనూనె 100గ్రా॥, తీసుకొని ఒకపాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన రసం ఇగిరి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని చర్మంపైన లేపనంచేస్తూ ఒకగంటాగి వేడినీటితో స్నానం చేస్తుంటే అమితంగా వేధించే దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గిపోతాయ్.

సీతాఫలాకులతో చెలువైనయోగం

సీతాఫలంచెట్లు ప్రతి ప్రాంతంలో విస్తారంగా లభ్యమౌతాయ్. ఈ చెట్టులోని ఆకులకు, కాయలకు, గింజలకు చర్మరోగ కారణమైన క్రిములను సంహరించగల ఔషధశక్తి వుంది.

అందువల్ల ఈ చెట్టునుండి తగినన్ని ఆకులను తీసుకొని దేశవాళీ ఆవుమూత్రంతో కలిపి గుజ్జులాగా మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును చర్మంపైన పట్టించి ఎండిన తరువాత సున్నిపిండితో స్నానంచేయాలి.

దీనివల్ల దురదలు, దద్దుర్లు మొదలైన చర్మసమస్యలు అణగారిపోతాయ్.

కాకరాకుతో - కమ్మనియోగం

ప్రియమైన అభిమానులారా! మనప్రాంతాలలో ఎక్కడైనా కాకరాకు పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎన్నోరకాల మొండి చర్మరోగాలను చర్మ పగుళ్ళను హరించివేయగల అపురూప ఔషధశక్తి కాకరాకులో ఇమిడి వుంది. మనభూమితల్లి తనబిడ్డలమైన మనకోసం ఈ అద్భుతమైన ఓషధిని మనఇండ్లచుట్టూ సృష్టించింది.

కారకాకులు తెచ్చి కడిగి దంచి తీసినరసం 100గ్రా॥, వేపాకుల రసం 100గ్రా॥, కొబ్బరినూనె 100 గ్రా॥ తీసుకొని అన్ని కలిపి చిన్న మంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా చర్మంపైన రుద్దుతూవుంటే అతి త్వరగా చర్మవికృతివల్ల కలిగే దురదలు, దద్దుర్లు, మంటలు, మొదలైనవి హరించిపోతాయ్.

వావింటాకుతో - వాటమైన యోగం

ఆయుర్మాత బిడ్డల్లారా! వావింటాకుమొక్కలు గ్రామాలలోనూ, పట్టణాలలోనూ, ఖాళీగా వున్న ప్రతిచోట విపరీతంగా పెరిగివుంటాయ్. వీటిల్లో పసుపుపచ్చని పువ్వుపూసేది ఒకరకం, తెల్లనిపూలు పూసేది ఒకరకం లభ్యమౌతాయ్. ఏ రకమైనా చర్మ వ్యాధులపైన అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

కాబట్టి, వావింటచెట్టు నుండి విధిపూర్వకంగా అనగా చెట్టుకు నమస్కరించి ఆకుతెచ్చుకొని 100గ్రా॥ ఆకుకు ఒకచెంచా ఉప్పు కలిపి కొంచెం నీటితో గుజ్జులాగా నూరి చర్మంపైన లేపనంచేసి ఆరిపోయిన తరువాత స్నానంచేయాలి.

దీనివల్ల మాటిమాటికీ దురదలతో బాధపడేవారికి ఊహించని మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఈ మిశ్రమాన్ని పైన పూసినప్పుడు కొద్దిసేపు తగుమాత్రంగా మంటపుడుతుంది. అయినా కంగారుపడవలసిన అవసరం లేదు. సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

అడ్డసరంతో - అద్భుతయోగం

ఆయుర్వేద మిత్ర, పుత్ర, బంధుజనులారా! పూర్వకాలంనుండి అడ్డసరంచెట్లను గ్రామాలలో దొడ్లకు, పొలాలకు చుట్టూ కంచెలాగా పెంచుకొనే సంప్రదాయం మనకుండేది. దీనివల్ల ఆ ప్రాంతానికి రక్షణ కలగడమేకాక, వాటిని పెంచుకున్న కుటుంబానికి, ఆ గ్రామానికి కూడా రక్షణ కలుగుతుంది.

అడ్డసరంఆకులు గుప్పెడు మంచిపసుపు ఒకచెంచా తగినంత దేశవాళీ ఆవుమూత్రం సేకరించి ఆ మూడింటిని కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి చర్మంపైన రాసి బాగా ఎండిపోయిన తరువాత సున్ని పిండితో స్నానంచేయాలి.

ఇలా రోజుకు ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు అవసరాన్నిబట్టి చేస్తుంటే చర్మవ్యాధులు చాలా సునాయాసంగా హరించిపోతాయని ఆయుర్వేద మహర్షులు తమ అనుభవాన్ని మనకందించారు.